DR. JAQUELINE KROHN
FRANCES TAYLOR JINGER PROSSER



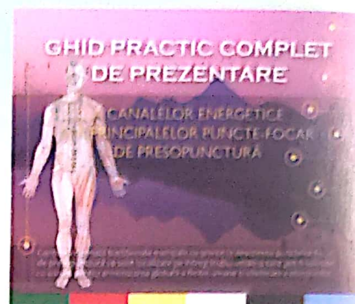
MANUAL DE DETOXIFIERE NATURALĂ

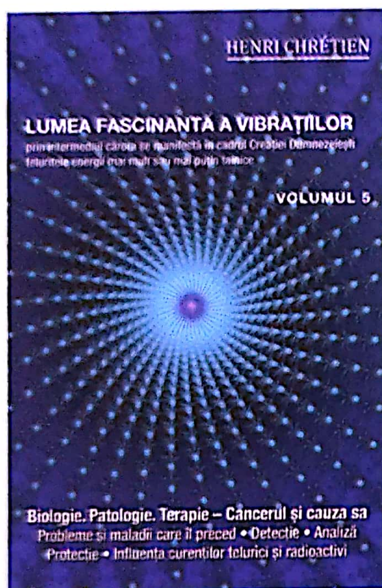
Volumul 2

Cărți despre sănătate la **Editura Ganesha**



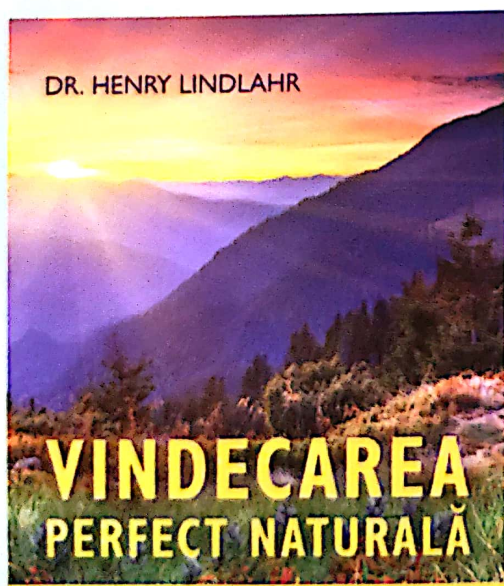


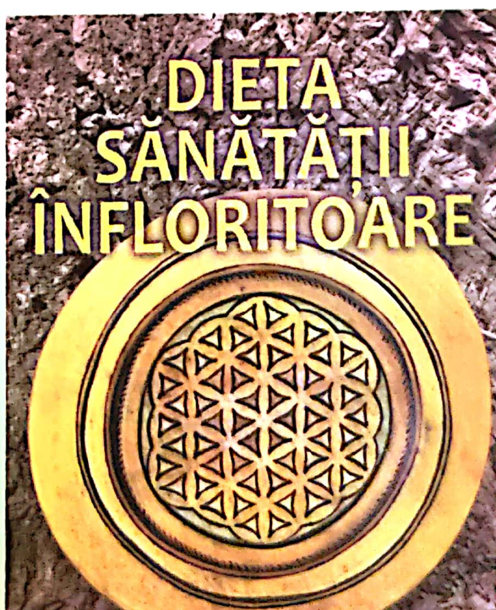








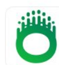




DR. JACQUELINE KROHN
FRANCES TAYLOR - JINGER PROSSER

MANUAL DE DETOXIFIERE NATURALĂ

VOLUMUL 2



Traducere: Ciprian Ursu
Copertă: Amitabha

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
KROHN, JACQUELINE
Manual de detoxifiere naturală / dr. Jacqueline Krohn, Frances Taylor, Jinger Prosser. - Bucureşti : Editura Ganesha, 2019
2 vol.
ISBN 978-606-8742-42-7
Vol. 2. : - 2019. - ISBN 978-606-8742-76-2

I. Taylor, Frances
II. Prosser, Jinger

615

The Whole Way to Natural Detoxification



Tel. 0722 264 594
e-mail: contact@edituraganesha.ro
web: edituraganesha.ro

Tiparul executat la:
Ganesha Publishing House
Tel: 021-423.20.58, fax: 0372.896.105
e-mail: contact@ganesa.ro, ganesa.ro

manual de Detoxifiere naturală

DR. JACQUELINE KROHN
FRANCES TAYLOR
JINGER PROSSER

VOLUMUL 2

NOTĂ PENTRU CITITOR

Această carte are menirea de a fi o sursă de informații pentru cei interesați să afle modalitățile prin care procesul de detoxifiere ajută la purificarea și echilibrarea trupului și conduce către o mai bună stare de sănătate. Fiecare ființă umană are anumite probleme, în funcție de vârstă, sex, stil de viață, stare de sănătate, moștenire genetică, dietă, stare psihică și maturitate spirituală. Intenția noastră este de a împărtăși experiența acumulată și de a oferi îndrumări pentru a vă ajuta să fiți mai informați referitor la detoxifiere și sănătatea dumnevoastră. Apoi, în colaborare cu doctorul dumneavoastră, puteți să luați măsurile necesare pentru a vă menține într-o stare optimă de sănătate. Această carte este pusă în vânzare, dar să aveți în vedere faptul că editorul nu se angajează să acorde servicii medicale sau de altă natură. Dacă este necesară asistență medicală sau ajutor specializat de alt tip, cereți ajutorul unui profesionist competent în domeniu.

DEDICAȚIE

Pentru practicienii din domeniul sănătății, din toate domeniile medicale, care:

- au rupt cătușele dogmei;
- au curajul să privească dincolo de tratamentele „acceptate și standardizate";
- gândesc independent;
- oferă tratamente conform ultimelor descoperiri din medicină;
- au ca primă preocupare binele pacienților lor.

CUPRINS

PARTEA A V-A

MODALITĂȚI DE DETOXIFIERE

— 13 —

BĂI, SAUNE ȘI HIDROTERAPIE

BĂILE DE DETOXIFIERE

Băile de detoxifiere sunt numite uneori „sauna săracilor". Băile sunt foarte utile pentru persoanele care au o bioacumulare toxică de xenobiotice. Apa fierbinte amplifică fluxul sanguin şi activitatea capilară în apropierea suprafeţei pielii, ajutând la eliminarea mai rapidă a toxinelor. De asemenea, căldura favorizează, transpiraţia şi deschide porii, permiţând transpiraţiei care conţine toxine să ajungă la suprafaţa pielii mai uşor. Deşi este preferabil să folosim apă filtrată pentru aceste băi şi apa menajeră, care conţine clor, este totuşi eficientă şi utilă. Abordaţi aceste băi cu prudenţă şi bun-simţ. Dacă încărcătura dumneavoastră chimică este extrem de crescută, vă pot face să vă simţiţi foarte rău. Este bine să fiţi cu cineva în casă atunci când faceţi baia de detoxifiere, pentru situaţia în care pot apărea simptome şi aţi avea nevoie de asistenţă. Dacă simţiţi ameţeli, dureri de

cap, epuizare, oboseală, greață sau slăbiciune, vă opriți. O idee mai bună ar fi să aveți un medic care supraveghează programul dumneavoastră de detoxifiere.

Cada de baie trebuie să fie impecabil de curată pentru o baie de detoxifiere; vreți să scăpați de toxine, nu să absorbiți altele. *Înainte de a începe băile de detoxifiere, faceți o serie de băi calde, cu apă curată.*

Urmați aceste instrucțiuni generale atât pentru băile normale, cât și pentru cele de detoxifiere:

- înainte de a face baia, spălați-vă bine trupul la duș cu un săpun pe care îl tolerați și frecați cu un burete de baie sau un prosop aspru, pentru a elimina excesul de uleiuri de pe trup. Clătiți bine;

- umpleți cada cu apă atât de fierbinte pe cât puteți tolera, fără să vă opăriți pielea. Acoperiți scurgerea de preaplin a căzii, astfel încât nivelul apei să fie suficient de mare pentru a vă scufunda până la gât;

- începeți cu cinci minute de rămas în apa fierbinte. Creșteți treptat durata cu intervale de câte cinci minute, până ajungeți la 30 de minute fără a avea simptome. Este posibil ca aparent să vă simțiți bine când stați în apa fierbinte, dar este extrem de important să nu depășiți limita de timp. Uneori, simptomele nu apar până a doua zi;

- dacă aveți simptome imediate de nesuportat, evacuați cada. Stați în cadă până simțiți că vă puteți ridica în picioare în siguranță și puteți ieși. Dacă încercați să ieșiți din cadă în timp ce vă simțiți slăbiți, s-ar putea să cădeți.

- după baie faceți un duș de curățare. Îndepărtați bine cu săpun și clătiți, pentru a elimina toxinele depuse pe piele în timpul băii. Toxinele rămase vor fi reabsorbite. Dacă continuați să transpirați, repetați dușul;

• faceţi băi de detoxifiere de trei ori pe săptămână, până când se îmbunătăţeşte sănătatea dumneavoastră generală. Apoi, faceţi băile o dată sau de două ori pe săptămână;

• dacă aveţi expuneri chimice neobişnuite, creşteţi numărul şi frecvenţa băilor;

• unii oameni se detoxifică în cicluri, iar băile de detoxifiere s-ar putea să trebuiască repetate în serii. Uneori pot trece mai multe luni între episoade;

• luaţi doza tolerată de vitamina C, înainte şi după fiecare baie. Aceasta va ajuta organismul să elimine toxinele ajunse în sânge. Dacă luaţi suplimente nutriționale antioxidante, luaţi-le înainte de baie;

• beţi un pahar de 250 ml de apă în timpul băii.

TIPURI DE BĂI DE DETOXIFIERE

Atunci când puteţi face o baie simplă, cu apă fierbinte, timp de 30 de minute, fără simptome, puteţi începe băile de detoxifiere. Mai multe substanţe pot fi folosite în apa de baie pentru a ajuta la detoxifiere. Urmaţi instrucțiunile generale pentru baie, adăugând una dintre substanțele enumerate mai jos, în apa de baie. Cu excepția sărurilor Epsom, este posibil să trebuiască să folosiţi prin rotaţie celelalte substanţe, deoarece eficacitatea lor poate scădea rapid, dacă nu este lăsat un interval de timp între utilizări.

Băi cu săruri Epsom. Sărurile Epsom ajută la eliminarea toxinelor prin activarea mişcării fluidelor în ţesuturi şi prin creşterea transpiraţiei. Sărurile funcţionează ca un contrairitant asupra pielii, pentru a creşte aportul de sânge, şi modifică şi pH-ul suprafeţei pielii. Componenta de sulf a sărurilor Epsom ajută şi la detoxifiere. Izvoarele de sulf au fost întotdeauna cunoscute pentru proprietăţile lor medicinale şi purificatoare.

Începeți cu 1/4 de ceașcă de săruri Epsom. Creșteți treptat cantitatea cu fiecare baie, până când ajungeți la patru cești pentru fiecare cadă cu apă curată. Dacă simțiți simptome la oricare dintre concentrații, rămâneți la acel nivel până când puteți sta 30 de minute fără să apară simptome.

Băi cu oțet din cidru de mere. Oțetul acționează și ca un contrairitant, amplificând circulația sângelui prin piele și schimbând pH-ul pielii. Începeți cu 1/4 ceașcă de oțet de cidru de mere în apa de baie. După un timp, creșteți gradat această cantitate la o ceașcă pentru fiecare cadă.

Băile cu Clorox. Utilizați doar lichidul înălbitor de la firma Clorox, adăugând două linguri la o cadă plină cu apă curată. Persoanele sensibile la clor nu pot folosi Clorox.

Băi cu apă oxigenată. Utilizați până la 250 ml de peroxid de hidrogen alimentar cu concentrația de 35% într-o cadă plină cu apă caldă.

Băi cu bicarbonat de sodiu. Praful de copt sau bicarbonatul de sodiu creează o baie alcalinizantă, pentru a restabili echilibrul acid / alcalin prin osmoză. Este util în special pentru curățarea și uscarea plăgilor, a rănilor deschise. Utilizați 250 g de bicarbonat de sodiu într-o cadă de apă. Băile cu bicarbonat de sodiu și sare de mare sunt eficiente pentru detoxifierea expunerii la raze X și radiații. Utilizați cantități egale de bicarbonat de sodiu și sare de mare neiodată, adăugând până la 450g din fiecare.

Băi cu rădăcină de ghimbir. Proprietatea de fierbinte a ghimbirului provoacă transpirație. De asemenea, stimulează și atrage toxinele la suprafața pielii. Tăiați o rădăcină de ghimbir în bucăți mici, puneți-o într-o oală cu apă și apoi la fiert până dă în clocot. Opriți focul și lăsați totul acoperit 30 de minute. Strecurați amestecul și turnați lichidul în cada de apă caldă și curată.

Baia cu argilă. Argila este cel mai frecvent utilizată în comprese sau împachetări. Totuşi, acţiunile de extragere a toxinelor şi alcalinizare a băilor cu argilă ajută şi la detoxifiere. Utilizaţi 1/2 ceaşcă de argilă într-o cadă de apă. Există mai multe tipuri de argilă pe piaţă, toate bune pentru baie.

Băi cu rădăcină de brusture. Băile cu rădăcină de brusture ajută organismul să excreteze acid uric. De asemenea, ele ajută la curăţarea abceselor şi a urticariei. Fierbeţi o mână de rădăcină de brusture în 2 l de apă, timp de 30 de minute. Strecuraţi şi turnaţi lichidul în cada cu apă fierbinte.

Băi cu paie de ovăz. Băile cu paie de ovăz îmbunătăţesc metabolismul pielii, ceea ce ajută organismul să se detoxifice. Fierbeţi o mână plină de paie de ovăz în 2 l de apă, timp de 25 de minute. Strecuraţi şi turnaţi lichidul în cada cu apă fierbinte.

Băi cu ceai de plante. O serie de ceaiuri din plante pot fi folosite în băile de detoxifiere pentru a ajuta la eliminarea substanţelor chimice: cătuşnică, coada-şoricelului, mentă, tătăneasă, şofran sălbatic, iarba-fiarelor, muşeţel, verbină albastră şi coada-calului. Utilizaţi o ceaşcă de ceai fiert la o cadă de apă fierbinte şi curată. Folosiţi numai *unul* dintre aceste ceaiuri la o baie. Persoanele sensibile ar putea să nu tolereze unele dintre aceste plante.

SAUNE

TIPURI DE SAUNE

O saună este o cameră relativ etanşă cu platforme şi bănci din lemn. Aerul este menţinut proaspăt de un sistem special de ventilaţie, care preîncălzeşte aerul exterior înainte de a intra în saună. Pentru o bună ventilaţie, aerul trebuie schimbat de şase ori pe oră.

Există două tipuri de bază de saune: uscate și umede. În cazul saunei uscate nu se adaugă umezeală în saună. În saunele umede este utilizat aburul. Cea mai obișnuită sursă de abur este un generator de abur, dar unele saune folosesc apa turnată peste roci încălzite. În saunele umede sau cu aburi, umiditatea este controlată pentru a menține astfel până la 60 g de vapori de apă / kg de aer.

Electricitatea este cea mai obișnuită sursă de căldură pentru saună, iar căldura cu infraroșu este și ea frecvent utilizată. Temperatura trebuie menținută între 60 și 65 °C pentru cei cu boli de mediu și persoanele cu o încărcătură mare de toxine.

ATENȚIE: Femeile însărcinate nu ar trebui să facă saună. Căldura de la saună poate provoca deteriorarea tubului neural la făt, în timpul primului trimestru de sarcină. Deoarece multe femei nu știu că sunt însărcinate în acest interval, femeile aflate la vârsta fertilă ar trebui să facă un test de sarcină înainte de a începe tratamentul la saună. De asemenea, bolile de inimă, de rinichi și anemia constituie contraindicații pentru tratamentul saunei.

În saunele moderne, pereții și podelele sunt adesea din faianță și beton, mai degrabă decât din lemn. Curățirea este mai ușoară, ceea ce poate fi important în saunele care sunt folosite exclusiv pentru regimurile de detoxifiere. Băncile și platformele este cel mai bine să fie din lemn de plop, pentru a menține la minimum emisia de terpene. În saunele în care emisia de gaze este tolerată, ele pot fi făcute din cedru, care adaugă aroma sa (terpenele) în aer.

Complexul care deține sauna poate include în plus camere de răcorire, pe lângă sălile de duș. Unele programe de saună implică o răcorire blândă, în timp ce altele folosesc dușuri reci, o baie în lac (chiar printr-o gaură făcută în gheață) sau rostogoliri în zăpadă. Dacă există probleme de sănătate este de preferat răcirea naturală sau cu un duș cald.

PROGRAM DE PURIFICARE PRIN SAUNĂ

„Stresul termic" al unei saune este foarte eficient în eliberarea toxinelor stocate în grăsimile din celule. Utilizarea unei saune este o parte importantă a unui program de detoxifiere.

Când vreți să faceți saună pentru detoxifiere, alegeți o saună uscată, sigură din punct de vedere ecologic, cu purificatoare de aer atașate la unitățile de circulație a aerului. Saunele comerciale din cluburile de sănătate sunt în general prea fierbinți, au concentrații neadecvate de oxigen și nu sunt bine construite din punct de vedere ecologic.

Se recomandă saunele uscate, deoarece sporesc transpirația și astfel grăbesc detoxifierea. Un program complet de purificare prin saună trebuie să includă exerciții fizice, un timp petrecut într-o saună uscată și un duș de curățare urmat de un masaj. Atât exercițiile, cât și timpul de saună trebuie crescute gradat, astfel încât stresul asupra trupului să fie diminuat.

Faceți 20 de minute exerciții, apoi intrați în saună. Timpul maxim de saună ar trebui să fie de 30 de minute. Un duș de curățare după aceea spală toxinele excretate în saună și le împiedică să fie reabsorbite. Masajul stimulează, relaxează și amplifică circulația sângelui, ceea ce ajută la purificare.

În timp ce transpirați în saună asigurați-vă că înlocuiți lichidele pierdute. Beți multă apă, atât atunci când vă aflați în saună, cât și după aceea, pentru a ajuta rinichii să elimine toxinele.

De asemenea, suplimentele nutritive ajută procesul de purificare al saunei, în special antioxidanții. Uleiurile administrate pe cale orală aderă la toxine, iar ficatul și bila le îndepărtează din organism. (Consultați capitolul 2 pentru mai multe detalii.)

Aveți grijă la mirosul trupului atunci când faceți exerciții într-un program de detoxifiere. Toxinele se excretează în transpirație și pot provoca reacții altor persoane din saună sau din camera de exerciții. Îndepărtați imediat prosoapele folosite la dușul de după saună; ele vor fi impregnate cu toxine.

După finalizarea unei saune, permiteți-vă o perioadă de odihnă. Organismul are nevoie de această perioadă de odihnă pentru a se adapta și reechilibra.

Există saune portabile pentru acasă, numite uneori băi de cabinet. Ele sunt disponibile atât ca modele de saună umede, cât și uscate. Aceste saune permit capului să rămână răcoros și utilizatorul să respire aerul curat din exterior. Aveți grijă când alegeți o saună portabilă, deoarece părțile din plastic pot emite gaze. De asemenea, sunt disponibile saune mobile construite din lemn, pentru una sau două persoane. Sursa de căldură pentru aceste saune este asigurată de dispozitive cu infraroșii. Alegeți lemnul pentru acest tip de saună cu atenție, pentru a reduce la minimum emisia terpenelor. Plopul este cea mai bună alegere pentru persoanele sensibile.

HIDROTERAPIA

Hidroterapia, ca știință, a fost fondată de Priessnitz, un țăran silesian, la începutul anului 1800. El folosea dușuri (jeturi puternice de apă îndreptate către o anumită zonă), băi reci, băi de generare a transpirației, comprese umede, băi de șezut și alte tratamente utilizate încă și astăzi.

Tratamentul hidroterapiei face uz de răspunsul organismului la căldură și la frig. Prima reacție a organismului la frig este de stimulare, iar reacția secundară este revigorantă, fortifiantă și tonică. Acest efect secundar al frigului produce

o piele moale, netedă, o senzaţie de căldură, un puls încetinit, respiraţii uşoare, căldură a pielii şi transpiraţie.

Efectul primar al căldurii asupra trupului este unul stimulator, iar reacţia secundară este depresia, sedarea şi atonia. Efectul secundar al căldurii provoacă un puls rapid, scăderea transpiraţiei, oboseală mentală, somnolenţă şi slăbiciune musculară.

Hidroterapia creşte circulaţia sângelui şi a limfei, curăţă pielea şi îndepărtează impurităţile. Poate fi folosită pentru a ameliora durerea, a reduce febra, a reduce crampele, a induce somnul, calmează sistemul nervos, acționează ca stimulent, crește tonusul fizic și mental și servește ca anestezic local. De asemenea, va crește producția de urină și va provoca evacuarea intestinului, ambele ajutând la detoxifiere.

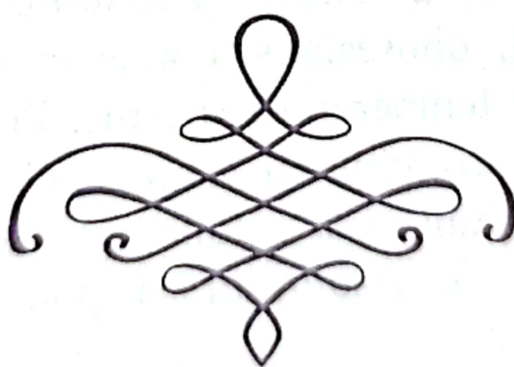
Durata şi temperatura aplicaţiilor din hidroterapie trebuie ajustate individual, iar medicul specialist în hidroterapie ar trebui să fie cel care recomandă cea mai bună metodă. Tinerii şi bătrânii au o termoreglare mai slabă. Boala prelungită, oboseala sau anemia reduc toleranţa unei persoane la temperaturi extreme. Presiunea, frecția, băuturile calde și exercițiile fizice pot îmbunătăți reacțiile, dar aplicarea prelungită a căldurii sau a frigului poate provoca leziuni ale țesuturilor și poate bloca reacția naturală.

TIPURI DE HIDROTERAPIE

Există diferite tipuri de hidroterapie. Se folosesc băi, inclusiv de şezut, băi complete, băi locale şi băi pentru transpiraţie. Cu excepţia băilor pentru transpiraţie, aceste băi pot fi fierbinţi, reci sau alternativ fierbinţi şi reci. De asemenea, compresele sunt un alt tip de hidroterapie şi pot

fi fierbinți, reci sau alternativ fierbinți și reci. Împachetarea în cearceafuri umede și reci, apoi acoperirea cu pături, produce transpirația pacientului.

Băile pentru transpirație, băile de vapori și inhalațiile cu aburi elimină congestia membranei mucoase. Dușurile sunt jeturi puternice de apă îndreptate spre o zonă locală sau generală. Dușurile pot fi fierbinți, reci sau alternativ fierbinți și reci. Dușurile reci asupra sternului sau coapselor stimulează rinichii; compresele reci sau alternativ fierbinți și reci sau dușurile asupra abdomenului stimulează ficatul. Băile fierbinți la picioare și gheața la ceafă pot ajuta la ameliorarea durerii de cap.



— 14 —

DIETĂ ȘI NUTRIȚIE

POSTUL

Ne folosim trupul 24 de ore în fiecare zi și nu prea ne gândim să îi permitem să se odihnească și să se regenereze și altfel decât prin somn. Avem tendința să avem mai multă grijă și să acordăm mai multă atenție autoturismelor noastre, decât stării și nevoilor organismului nostru. Într-o epocă a tehnologiei rapide și a stimulărilor tot mai mari, este important să oferim trupurilor noastre momente de odihnă și curățare. Este posibil ca purificarea să fie necesară de mai multe ori pe parcursul anului, poate chiar la fiecare schimbare de sezon.

Postul ajută trupul să se vindece și să reziste bolilor, infecțiilor și toxinelor. De fapt, este un răspuns instinctiv, adus în joc atunci când organismul are nevoie de toată energia pentru a face față bolii și regenerării. Postul eliberează cantitățile mari de energie utilizate de organele digestive, pentru a fi utilizate în altă direcție.

Postul oferă trupului posibilitatea de a reveni la starea sa naturală de homeostazie. În timpul postului, organismul produce celule noi, sănătoase, pentru a le înlocui pe cele uzate. Mulți oameni adoptă un program doar cu lichide, o zi în fiecare săptămână sau pentru o perioadă de trei zile o dată pe lună, permițând participarea conștientă la procesul de vindecare în desfășurare, mai degrabă decât amânarea acțiunii până la apariția unei crize de boală.

Postul pe termen scurt este de 1-3 zile. Mai mult de trei zile, este considerat post de lungă durată.

AVERTISMENT: Nu realizați post de lungă durată fără supraveghere medicală.

În timp ce postul adevărat necesită ca niciun aliment sau lichid să nu fie consumat, majoritatea oamenilor beau apă sau ceaiuri neîndulcite din plante în timpul postului. Postul total pune în pericol organismul, care se adaptează scăzând metabolismul și prin alte măsuri. Toxinele concentrate în celulele noastre grase și în organe sunt eliberate rapid în timpul unui post real. Ele pot provoca probleme în timpul postului și chiar ulterior.

Vitaminele și mineralele sunt suplimente utile în perioadele normale, atunci când mâncați, dar nu le luați în timpul postului, deoarece acestea pot interfera cu procesul de purificare. Plantele medicinale pot fi folosite uneori, deoarece ajută la purificarea trupului și reglarea glandelor.

MENIURI DE POST

Beți cel puțin opt pahare de lichid în timpul zilei. Utilizați apă distilată pentru a dilua sucurile din fructe și legume proaspete, pentru a preveni supraîncărcarea procesului digestiv. Oricare dintre băuturile de mai jos poate fi folosită ca băutură de post. Dacă fructele și legumele proaspete nu sunt disponibile, utilizați-le congelate și / sau conservate.

SUPĂ CREMĂ DE LEGUME DE POST

Se taie sau se toarnă următoarele legume în 1,5 l apă:

- 2 cartofi roșii mari (inclusiv coaja)
- 3 tulpini de țelină
- 3 sfecle medii
- 4 morcovi

Oricare dintre următoarele legume: varză, napi, ceapă, nap sau sfeclă deasupra. Asezonaţi cu plantele dumneavoastră preferate. Se acoperă şi se fierbe 45 de minute. Când se mai răceşte, amestecaţi într-un blender şi beţi cald.

„BĂUTURĂ VERDE CLASICĂ" ÎNTR-O BAZĂ DE FRUCTE

Pentru a îmbogăţi sau a ameliora gustul dulce al sucului de ananas, adăugaţi oricare dintre următoarele, la blender / mixer:

- Ţelină
- Ridiche
- Tătăneasă
- Brusture
- Pătrunjel
- Sfeclă
- Pătlagina
- Păpădie
- Varză de Bruxelles
- Nalbă mare
- Morcovi
- Grâu - partea aeriană
- Frunze de zmeură

IEŞIREA DIN POST

Un aspect important al postului este modul cum îl întrerupem. Prin revenirea treptată la alimente solide pe o perioadă de 3-4 zile, pot fi prevenite multe traume şi recidive. Întotdeauna mâncaţi alimente uşoare şi mestecaţi bine. Mestecarea stimulează producerea salivei şi o amestecă cu alimentele sau cu lichidele.

MENIU PENTRU IEŞIT DIN POST

Prima zi: Un fruct pentru micul dejun
Salată de legume pentru prânz

A 2-a zi:	Adăugați supă de legume pentru cină Mai adăugați un fruct în timpul zilei
A 3-a zi:	Adăugați porții mai mari de fructe și salate Nuci și produse lactate fermentate Cartofi copți sau supă cremă
A 4-a zi:	Reluați moderat alimentația normală.

MACROBIOTICELE

George Oshawa a introdus termenul de macrobiotic în California, în anii '20. Astăzi, există două școli principale de macrobiotică - Michio și Aveline Kushi în Boston și Herman și Cornellia Aihara în California de Nord. Programul macrobiotic este mai mult decât o dietă, implică un întreg stil de viață.

Principiul fundamental al dietei macrobiotice este numit „Ordinea Universului" și se referă la modul în care alimentele ne pot influența mintea și trupul. Trebuie să existe un echilibru între *yin*, care reprezintă expansivitatea, și *yang*, care reprezintă contracția. Orice produs alimentar poate fi *yin* sau *yang*, în funcție de proprietățile sale în comparație cu alte alimente. De asemenea, condițiile externe, precum anotimpul, mărimea și vârsta unui aliment, determină dacă o substanță este *yin* sau *yang*. Consumând o hrană corespunzătoare, oamenii pot realiza un echilibru intern între *yin* și *yang*.

Dieta macrobiotică insistă cu ideea de a consuma alimente care se cultivă în aceleași condiții ca cele din zona unde locuim și cu consumul de cât mai multe alimente din zona unde ne-am născut. De exemplu, oamenii care trăiesc în nordul Statelor Unite și în Canada nu ar trebui să mănânce portocale, iar bananele nu sunt recomandate nimănui în Canada sau în Statele Unite. Alimentația

non-nativă poate provoca dezechilibre în organism, ducând la răceli sau gripă.

Dieta macrobiotică este compusă din cereale integrale între 50 şi 60 %, legume cultivate local, 20-30 %, fasole şi legume marine 5-10 %, supe 5-10 %, condimente şi alte alimente 5 %. În dieta macrobiotică se prepară alimentele întregi, pentru a se păstra substanţele nutritive. Alimentele foarte prelucrate, zahărul, sarea comercială, produsele lactate, carnea roşie şi păsările de curte sunt evitate în dieta macrobiotică. Dieta macrobiotică este echilibrată și conține mai multe vitamine, minerale, aminoacizi și acizi grași esențiali decât dieta americană standard. În dieta macrobiotică organismul nu trebuie să lucreze la echilibrarea sau prelucrarea alimentelor și poate folosi această energie pentru vindecare.

Dr. Sherry Rogers din Syracuse, New York, a descoperit că mulți oameni cu toxicitate chimică severă s-au vindecat și detoxificat cu o dietă macrobiotică. Ei au reușit să corecteze deficiențele de vitamine și minerale și să tolereze mai bine, treptat, substanțele chimice. Algele marine conțin multe minerale care ajută organismul să scape de metale toxice, precum plumbul și mercurul. O dietă macrobiotică promovează o vindecare lentă și blândă: poate dura un an sau mai mult pentru ca pacienții să se vindece total.

Pe perioada unei diete macrobiotice veţi avea acumulări periodice de celule şi ţesuturi bătrâne şi bolnave, substanţe chimice, medicamente şi mucus care s-au acumulat în trupul dumneavoastră şi urmează să fie eliminate.

Dietele macrobiotice trebuie adaptate exact fiecărei persoane. Dacă intenţionaţi să începeţi o dietă macrobiotică, ar trebui să vorbiţi cu un consilier macrobiotic. Există, de asemenea, multe cărţi utile cu privire la modul macrobiotic de preparare şi de gătit alimentele.

De asemenea, programul macrobiotic include masaj, gomaj corporal cu un prosop înmuiat în ceai fierbinte de ghimbir, exerciţii de yoga, respiraţie profundă, meditaţie şi exerciţii fizice. Alte părţi ale programului includ mersul pe jos desculţi, utilizarea îmbrăcămintei de bumbac, gândurile liniştitoare şi exerciţii adecvate pentru meridiane.

TERAPIA NUTRIȚIONALĂ

Detoxifierea xenobioticelor necesită mari cantităţi de energie. Această energie vine din hrana pe care o consumăm. Când proteinele ne lipsesc din dietă, organismul apelează la proteinele tisulare vitale pentru a produce energia de care are nevoie. Aceasta, la rândul său, scade concentraţia enzimelor de fază I şi de fază II, a aminoacizilor şi a peptidelor. Cu concentraţii scăzute de enzime, metabolismul xenobioticelor scade.

Dietele bogate în grăsimi au fost corelate cu cancerul de sân, de colon şi de prostată. Dietele cu conţinut scăzut de grăsimi pot proteja organismul. Multe combinaţii chimice alimentare inhibă carcinogeneza. În studiile efectuate pe şoareci, legumele crucifere (germenii de varză de Bruxelles, varză, conopidă şi broccoli) au inhibat inducerea cancerului de către benzopiren.

Vitaminele şi mineralele, fie din dietă, fie din suplimente nutritive, sunt necesare în reacţiile chimice ale procesului de detoxifiere.

ANTIOXIDANȚI

Antioxidanţii protejează organismul împotriva radicalilor liberi care pot afecta ţesuturile. Există două clase de antioxidanţi. Prima constă în nutrienţi esenţiali obţinuţi din dietă şi suplimente:

- vitamina C,
- vitamina A,
- betacaroten,
- vitamina E,
- coenzima Q10,
- cisteină / N-acetil cisteină,
- glutation,
- metionină.

Clasa a doua cuprinde enzimele care se găsesc în mod normal în organism:

- superoxid dismutaza,
- catalaza,
- glutation peroxidaza,
- glutation S-transferaza.

Vitamina C. Vitamina C este un carbohidrat înrudit cu glucoza, zaharul care se găseşte în sânge. Oamenii nu pot produce vitamina C şi trebuie să o obţină din surse externe. Vitamina C este esenţială pentru numeroase reacţii biochimice. Cea mai mare concentraţie de vitamina C din organism se găseşte în glandele suprarenale. Cantităţi mai mici există şi în: ochi, globulele albe din sânge, glanda hipofiză, creier, pancreas, ficat, muşchiul cardiac şi în plasmă. Vitamina C este solubilă în apă, deci nu este stocată în organism. Concentraţia sa trebuie să fie refăcută adesea prin dietă sau suplimente. Excesul de vitamină C se excretă în 2-3 ore după ingestie.

Vitamina C se găseşte în citrice, spanac, varză sălbatică, frunze de sfeclă şi napi, broccoli, roşii, varză Kale, cartofi, varză de Bruxelles şi măceşe. Cu toate acestea, este dificil să se obţină suficient din dietă. Gătitul şi oxigenul distrug cel puţin jumătate din vitamina C din alimente.

AJUTOR ÎN DETOXIFIERE

O deficiență de vitamina C scade metabolismul xenobioticelor prin scăderea concentrației de citocrom P450. Studiile au arătat că vitamina C apără împotriva radicalilor liberi reactivi de oxigen și a peroxidării lipidelor.

Vitamina C este necesară pentru producerea hormonului suprarenal, care protejează organismul împotriva stresului. Stresul poate include expunerea la xenobiotice, precum și alte tipuri de toxine. Vitamina C amplifică efectul terapeutic al diferitelor medicamente, inclusiv al antibioticelor, astfel încât să se poată lua doze mai mici, organismul având astfel mai puțin de eliminat.

Efectul diuretic al dozelor mari de vitamina C stimulează excreția urinei și scade cantitatea de lichid din țesuturi. Acest lucru are un efect de purificare asupra organismului. Persoanele sensibile din punct de vedere chimic pierd mai multă vitamină C prin rinichi, decât persoanele care nu au sensibilități chimice.

Vitamina C:

- elimină monoxidul de carbon; utilă în tratamentul otrăvirii cu monoxid de carbon;
- scade cantitatea de compuși nitro-carcinogeni detectați în scaunul fumătorilor;
- protejează împotriva toxicității mercurului;
- are o acțiune de detoxifiere asupra plumbului și a mercurului din organism;
- protejează împotriva expunerii la benzen;
- reduce toxicitatea medicamentelor digitalice, sulfamidelor și a aspirinei;
- elimină dioxidul de sulf și substanțele cancerigene;
- elimină toxinele bacteriene și otrăvurile, cum sunt toxina botulinică și difterică.

Vitamina C ajută în prevenirea și tratarea cancerului. Este esențială pentru producerea interferonului în organism, reduce migrarea celulelor canceroase și ajută la controlul diviziunii celulare. Doctorii Ewan Cameron și Linus Pauling au folosit vitamina C la pacienții cu cancer terminal și le-au prelungit cu succes durata de viață. Cincizeci de pacienți cu cancer terminal, care se așteptau să moară în 90 de zile, au primit zilnic 10 g de ascorbat de sodiu. Douăzeci dintre ei au supraviețuit în medie 261 de zile. Toți pacienții au prezentat o îmbunătățire clinică generală.

DOZA. O doză inițială rezonabilă de vitamina C este de 1 g (1000 de miligrame) de trei ori pe zi. Adăugați 1 g de vitamina C zilnic, distribuind dozele pe tot parcursul zilei, până când apare diareea. Apoi, reveniți la 1 g; aceasta este toleranța voastră intestinală și ar trebui să vă fie doza zilnică. Când vă aflați sub stres, sunteți bolnav sau aveți reacții alergice, toleranța intestinală va fi mai mare.

Luați acid ascorbic sub formă de vitamina C la masă și vitamina C tamponată între mese. Vitamina C tamponată este deosebit de eficientă pentru eliminarea reacțiilor alergice.

În timpul reacțiilor alergice, 1 g de vitamina C poate fi luat la fiecare 15 minute. Persoanele cu alergii și / sau sensibilități chimice tolerează adesea cantități mari, între 20 și 30 g pe zi. Dacă se ia pulbere de acid ascorbic sau vitamina C masticabilă, clătiți-vă gura după aceea pentru a evita erodarea smalțului dinților.

Vitamina A. Putem obține vitamina A din ouă și grăsimi din lapte. Excesul de vitamina A este depozitat în ficat și se mai concentrează și în ochi. Afecțiunile gastrointestinale, hepatice sau infecțiile limitează capacitatea organismului de a utiliza vitamina A. O scădere a concentrațiilor de vitamina A este defavorabilă celulelor epiteliale ale pielii, glandelor

şi membranelor mucoase, membranelor organelor cavitare şi ale căilor respiratorii, tractului alimentar şi tractului genito-urinar. Deficitul de vitamina A, adesea însoţit de deficit de proteine, cauzează orbirea nocturnă, mâncărime şi arsuri. Copiii cu deficienţă de vitamina A sunt predispuşi la răceli şi simptome respiratorii şi la boli precum rujeola.

Deficitul de vitamina A este dificil de diagnosticat, chiar şi prin măsurarea concentraţiilor din sânge. Malabsorbţia, paraziţii, bolile hepatice, bolile infecţioase, febra prelungită şi boala renală, toate predispun oamenii la deficienţă de vitamina A. Aproximativ 40 % din populaţia Statelor Unite are deficit de vitamina A. În Canada autopsia a 100 de subiecţi a arătat că mai mult de 10 % nu aveau depozite de vitamina A în ficat.

Pe de altă parte, consumul excesiv de vitamina A poate provoca anumite simptome. Durerea osoasă sau articulară, oboseala, insomnia, căderea părului, uscăciunea şi crăparea buzelor, apetitul slab, pierderea în greutate şi ficatul mărit pot fi cauzate de un exces de vitamină A.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Vitamina A:

- întăreşte peretele celular al membranelor mucoase, primul loc de pătrundere a antigenelor, virusurilor, bacteriilor, fungilor, substanţelor chimice şi a poluanţilor atmosferici;
- este un antioxidant care protejează partea lipidică a membranei celulare; afectarea membranei celulare poate influenţa negativ receptorii pentru hormoni şi neurotransmiţători.

DOZA. Vitamina A poate fi administrată în doze de 5000-25000 de unităţi internaţionale (UI) pe zi. Nu luaţi doze mari de vitamina A (mai mult de 50000 UI pe zi) mai

mult de două luni. Aportul crescut de vitamina A trebuie monitorizat îndeaproape.

ATENŢIE: Deoarece vitamina A şi derivaţii săi (cum ar fi Roaccutane) pot provoca malformaţii fetale, femeile gravide trebuie să nu ia mai mult de 8000 UI de vitamina A pe zi.

Betacaroten. Betacarotenul previne deteriorarea ADN-ului şi a membranelor celulare. Este transformat de ficat şi intestine în vitamina A. Persoanele cu hipotiroidism, diabet şi persoanele cu afecţiuni hepatice nu pot transforma cu uşurinţă betacarotenul în vitamina A. De asemenea, nitriţii din îngrăşămintele comerciale interferează cu conversia sa. Betacarotenul are proprietăţi antioxidante pe care vitamina A nu le are.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Betacarotenul:

- protejează împotriva speciilor de oxigen singlet (radicali liberi);
- este un antioxidant puternic;
- protejează împotriva oxidării LDL;
- protejează împotriva bolilor de inimă şi a cancerului;
- previne deteriorarea componentelor celulare, în special a ADN-ul şi a membranelor celulare.

DOZA. Betacarotenul poate fi administrat în doze de 25000 UI de 1-3 ori pe zi. Dacă doza este excesivă, pielea va deveni galbenă, indicând faptul că doza trebuie scăzută. Această afecţiune este cunoscută sub numele de carotenemie şi nu este periculoasă.

Vitamina E. Vitamina E se găseşte în legume cu frunze verzi, cereale integrale, grăsimi din lapte, unt, margarină, uleiuri vegetale, gălbenuşuri de ou, ficat şi nuci. Atunci când alimentele sunt procesate, fierte sau depozitate pe

perioade lungi de timp, se pierd cantități semnificative de vitamina E.

Vitamina E este o vitamină solubilă în grăsimi. Are o mare afinitate pentru membranele celulare, căci ele conțin cantități mari de acizi grași nesaturați și alte grăsimi. Vitamina E previne reacția grăsimilor cu oxigenul. Se găsește în cantități mari în creier, în glanda pituitară și în glandele suprarenale.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Vitamina E:

- este cel mai important antioxidant din organism;
- intensifică detoxifierea xenobiotică;
- previne oxidarea grăsimilor ingerate, a lipidelor din membranele celulare și a altor structuri celulare;
- se alătură moleculelor lipidice pentru a preveni oxidarea vitaminelor A și K și a hormonilor solubili în grăsimi;
- amplifică oxigenarea;
- restabilește permeabilitatea capilară normală;
- reduce deteriorarea cromozomilor și a ADN-ului de către agenții cancerigeni și radiațiii;
- este necesară atunci când sunteți expuși la poluare, fumat, soare sau raze X, ceea ce duce la deteriorare celulară;
- acționează ca un antioxidant prin aderarea la produse chimice pe bază de ulei, ozon și oxid de azot.

Nu folosiți uleiuri polinesaturate precum margarina, deoarece generează mai mulți peroxizi. Uleiurile produse la temperaturi ridicate, chimicalele și procesele de albire sunt predispuse la peroxidare. Cu cât consumați mai multe grăsimi polinesaturate, cu atât mai mult ar trebui să luați vitamina E.

Deficitul de vitamina E crește susceptibilitatea la leziuni pulmonare cauzate de ozon. Ozonul este un oxidant puternic; vitamina E este un puternic antioxidant.

DOZA. Dozele recomandate de vitamina E sunt de 400-800 UI zilnic, dar se pot lua până la 1200 UI. Întotdeauna începeți cu cantități mici de suplimente cu vitamina E.

Coenzima Q10. Coenzima Q10 (CoQ10) joacă un rol esențial în producerea de energie pentru organism. Este un cărăuș de electroni în procesul respirator, care este o reacție biochimică a organismului, care produce oxigen molecular. Oxigenul molecular este necesar pentru sinteza fosfaților, precum adenozin-trifosfatul (ATP), care este sursa de energie pentru toate funcțiile celulare. Electronii din carbohidrați, grăsimi și proteine sunt cu toții procesați prin CoQ10. Organismul poate produce CoQ10, dar este nevoie de o cantitate mare de energie pentru aceasta. Ea poate fi consumată mult mai repede decât o poate resintetiza organismul.

Persoanele cu tensiune arterială crescută, cu diabet zaharat, persoanele cu boală parodontală și persoanele cu boli de inimă au o deficiență de CoQ10 care se poate ameliora cu suplimente orale. Este un tratament util pentru insuficiența cardiacă congestivă, angina pectorală și cardiomiopatie, o boală degenerativă a mușchilor inimii. Studiile au arătat o îmbunătățire obiectivă a funcției cardiace, o scădere a incidenței episoadelor anginoase și o scădere a ratei mortalității prin suplimentare cu CoQ10.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Coenzima Q10:

- are activitate antioxidantă;
- este un devorator de radicali liberi;

- se pare că scade colesterolul și rigidizarea vaselor de sânge;
- protejează țesuturile normale împotriva deteriorării cauzate de chimioterapie.

DOZA. Dozele recomandate variază între 10 și 30 mg/zi, de trei ori pe zi.

Cisteina. Cisteina este un aminoacid solubil în apă. Ca toți aminoacizii, cisteina are un grup amino (NH3) și gruparea carboxil (COOH), dar are și o grupare tiol, care este o legătură de sulf la hidrogen și cea mai importantă parte a moleculei de cisteină.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Cisteina:

- acționează ca agent reducător, donând atomi de hidrogen radicalilor liberi și altor compuși;
- previne oxidarea țesuturilor sensibile, ceea ce ar conduce la îmbătrânire și cancer;
- protejează împotriva efectelor consumului de alcool;
- protejează (împreună cu vitamina C) celulele pulmonare împotriva formaldehidei, acroleinei și acetaldehidei din fumul de tutun;
- se utilizează, împreună cu metionina, în cazurile de otrăvire cu cupru;
- protejează (împreună cu vitamina C) membranele celulare împotriva peroxidării lipidelor;
- este cel mai puternic antioxidant din organism;
- elimină (împreună cu vitamina C) pesticidele, materialele plastice, hidrocarburile și alte substanțe chimice.

DOZA. Doza dietetică recomandată pentru cisteină este de 50 mg/kg corp la adulți și de 110 mg/kg corp la copii. Dr. Eric Braverman din Princeton, New Jersey, cunoscut

pentru cercetările în domeniul aminoacizilor, recomandă să se înceapă cu 500 mg de cisteină zilnic, apoi să crească doza cu 3-4 g pe zi pentru a trata expunerile toxice. Persoanele cu sensibilități chimice multiple ar beneficia de pe urma suplimentelor de cisteină; totuși, multe dintre ele nu tolerează aminoacizii cu conținut de sulf. Un supliment de molibden poate crește toleranța în cazul lor.

ATENȚIE: D-cisteina și D-cistina sunt toxice pentru om și nu trebuie utilizate.

N-acetil cisteină. N-acetil cisteina (NAC), un derivat al cisteinei, este considerat a fi un compus intermediar în metabolismul cisteinei, care se transformă înapoi în cisteină în organism. NAC a fost studiat mai mult decât cisteina, pentru a i se determina utilitatea în cancer, deoarece, spre deosebire de cisteină, NAC este brevetabil.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - N-acetil cisteina:

- scade efectele unei toxine produse în intestin de *Clostridium difficile*, o bacterie ce apare ca urmare a excesului de antibiotice;
- a fost de ajutor în prevenirea toxicității hepatice și cardiace în chimioterapie;
- previne efectele secundare cauzate de tratamentul cu radiații, cum ar fi pierderea părului, arsurile pielii, probleme ale ochilor;
- este utilizată pentru a preveni leziunile hepatice la pacienții cu exces de acetaminofen, fenacetin și aspirină.

DOZA. N-acetil cisteina poate fi administrată în doze de 500 mg de 1-2 ori pe zi, dar este utilizată în doze mult mai mari, până la 10 g, în caz de otrăvire acută. NAC miroase și are gust de ouă stricate. Este grețoasă și iritantă, făcându-i

pe unii să vomite. Cisteina nu are acest miros și este mai bine tolerată.

Glutation - Toate organismele de pe pământ conțin glutation (GSH). La om, ficatul, splina, rinichii și pancreasul au cea mai mare concentrație de glutation. De asemenea, cristalinul și corneea ochiului conțin o cantitate mare. Cantitatea de GSH din organism scade cu vârsta. Glutationul protejează mucoasa stomacului împotriva acidului clorhidric.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Cisteina este unul dintre cei trei aminoacizi care formează GSH. Ceilalți sunt acidul glutamic și glicina. Glutationul este una dintre moleculele utilizate în faza a II-a de detoxifiere. Proprietățile sale de detoxifiere provin din gruparea tiol a cisteinei. Cantitatea de cisteină din organism determină producția de GSH.

Glutationul protejează celulele împotriva efectelor toxice ale oxigenului și produselor sale reziduale. Oxidanții chimici (adesea radicalii liberi) distrug grăsimile din membranele celulare. Acest proces este cunoscut sub numele de peroxidarea lipidelor. Tetraclorura de carbon, benzenii, materialele plastice, coloranții și pesticidele formează adesea peroxizi după metabolizarea de fază I. Acești peroxizi sunt apoi reduși în metabolismul de fază II de glutation-peroxidază. Este necesară suplimentarea cu seleniu, magneziu și zinc pentru sinteza și metabolismul GSH.

S-a demonstrat că glutationul elimină fungicidele, erbicidele, carbamatul și pesticidele organofosforice, nitrații, nitrozaminele, aromele, materialele plastice precum clorura de vinil, oxizii aromatici, steroizii, compușii fenolici, gazele de eșapament și fumul de țigară. De asemenea, va elimina epoxizii produși prin metabolismul de fază I, toxinele de la

Clostridium difficile şi multe medicamente luate fără prescripţie medicală.

Glutationul este util în otrăvirile cu metale grele. Chelează plumbul şi cadmiul din sânge şi protejează împotriva toxicităţii cu mercur.

Glutationul:

- protejează ficatul în cazul apariției cirozei alcoolice;
- protejează ficatul şi plămânii de gazele de eșapament ale automobilelor;
- protejează împotriva radiațiilor;
- previne ulcerul la persoanele care iau aspirină şi alte medicamente nesteroidiene;
- protejează integritatea celulelor roșii din sânge;
- protejează plămânii împotriva efectelor fumului de ţigară.

DOZA. Dr. Jeffrey Bland de la HealthComm din statul Washington recomandă între 10 şi 90 mg de glutation pe zi, administrat divizat în trei doze.

Metionina. Metionina este un aminoacid esențial sulfuros, care trebuie furnizat prin alimentație. Metionina se găseşte în semințele de floarea-soarelui, gălbenuşul de ou, germenii de grâu, produsele lactate, avocado.

L-metionina este necesară pentru sinteza şi transportul lipidelor. Când oamenii au deficit de metionină, trigliceridele se acumulează în ficat, iar metabolismul xenobioticelor scade. Dr. Braverman utilizează metionina la pacienţii cu depresie, cu concentraţii crescute de cupru, colesterol crescut, durere cronică, alergii şi astm.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Metionina:

- ajută la eliminarea xenobioticelor;

- ajută la eliminarea metalelor grele din organism;
- protejează împotriva efectelor toxice ale radiațiilor.

DOZA. Doza dietetică recomandată pentru metionină este de 50 mg/kg la adulți și de 110 mg/kg la copii. Metionina poate fi administrată în doze de 500 mg, o dată sau de două ori pe zi.

VITAMINELE B

Tiamina (vitamina B1). Semințele cerealelor sunt surse bune de tiamină, dar numai în straturile germinale și în exterior. Atunci când cerealele sunt rafinate, tiamina se pierde. Făina albă îmbogățită conține cu 20 % mai puțină tiamină decât făină integrală de grâu. Tiamina se găsește și în drojdie, legume proaspete verzi, cartofi și fasole. Tiamina este distrusă de temperaturile ridicate și de bicarbonatul de sodiu folosit în alimentație. Este solubilă în apă, astfel încât poate fi cu ușurință pierdută atunci când se aruncă apa de gătit a cerealelor și legumelor.

Tiamina este un cofactor în procesul de oxidare care are loc constant în toate celulele. Țesutul nervos este într-o mare măsură dependent de oxidarea carbohidraților pentru a funcționa corespunzător, astfel încât țesutul nervos este adesea primul care ne arată efectele deficienței de tiamină. Tiamina este necesară pentru producerea de acid clorhidric în stomac. Îmbunătățește funcția tractului GI și este necesară în creștere.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Tiamina:

- acționează împreună cu vitamina C, antioxidanții și cisteina pentru a contracara efectele acetaldehidei și ale radicalilor liberi;
- ajută la absorbția și utilizarea magneziului.

DOZA. Tiamina poate fi administrată în doze de 25-50 mg/zi. Dacă este luată pentru o anumită deficienţă, dozele frecvent utilizate sunt de 100-200 mg. Luaţi întotdeauna tiamina împreună cu complexul B, deoarece vitaminele B acţionează împreună.

***Riboflavina* (*vitamina B2*).** Riboflavina se găseşte în cerealele integrale, drojdie, ouă, brânză, legume cu frunze verzi, mazăre, fasole lima şi altele. Fructele conţin foarte puţină riboflavină. Pe măsură ce aportul de proteine creşte, organismul necesită mai multă riboflavină. Riboflavina este sensibilă la lumină şi este uşor distrusă prin gătire, antibiotice, alcool şi contraceptive orale.

Riboflavina este necesară pentru metabolizarea lipidelor precum acizii graşi, în sinteza proteinelor şi ajută şi la descompunerea proteinelor, a carbohidraţilor şi a unor grăsimi. Riboflavina ajută creşterea şi reproducerea şi contribuie la starea de sănătate a unghiilor, părului şi a pielii.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Riboflavina este transformată în două coenzime care sunt foarte active în ficat. Ele sunt necesare pentru formarea de enzime oxidante care controlează procesele corporale. Un derivat de riboflavină este legat de citocromul P450, ca o componentă necesară. Unele ţesuturi au nevoie de riboflavină pentru a utiliza oxigenul.

DOZA. Riboflavina poate fi administrată în doze de 25-50 mg/zi. Dacă se iau doze mai mari, de 100-200 mg, luaţi şi un complex B la aproximativ fiecare 50 mg din fiecare vitamină B pentru a echilibra toate vitaminele B.

***Niacină / Niacinamidă* (*vitamina B3*).** Niacina se găseşte în seminţe de floarea-soarelui, grâu integral, mazăre, arahide, drojdie de bere şi altele.

Deficiența vitaminei B3 cauzează pelagră cu simptome care includ diareea, dermatita și demența. În 1915 mai mult de 10000 de oameni din SUA au murit de pelagră. După excluderea microorganismelor ca și cauză, oamenii de știință au descoperit că pelagra nu este o boală infecțioasă, ci o boală a unui deficit, corectabil prin dietă.

Niacina:

- ajută la stabilizarea concentrațiilor de glucoză;
- este necesară funcționării enzimelor în sistemul nervos;
- este necesară în celulele epiteliale;
- este necesară în metabolismul grăsimilor;
- este necesară pentru formarea hormonilor sexuali.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Niacina:

- este folosită pentru transferul de electroni;
- operează în forma de coenzimă pentru a transporta ioni de hidrogen la toate celulele;
- acționează ca o coenzimă în ciclul energetic al celulei;
- provoacă vasodilatația (dilatarea) capilarelor de la nivelul pielii și poate provoca eliberarea de histamină (acest lucru provoacă binecunoscuta roșeață a niacinei);
- este utilizată în regimurile de detoxifiere (vezi capitolul 2, vol. 1);
- ajută la echilibrarea colesterolului și este adesea primul medicament recomandat pentru niveluri crescute de colesterol.

Niacina scade producția de acizi grași. La 3-6 ore după ingestie există o revenire, iar concentrațiile de acizi grași cresc din nou în sânge. Acest lucru va mobiliza toxinele din grăsime și va permite excretarea lor.

Niacinamida, o altă formă de niacină, nu joacă niciun rol în detoxifiere.

DOZA. Niacina poate fi luată inițial într-o doză de 100 mg zilnic. Poate fi crescută cu 100 mg după cum este tolerată, până la 2000-3000 mg zilnic. În programul Hubbard, unii oameni pot să ia 5000 mg pe zi. Pentru detoxifiere, utilizați niacină cu durată scurtă de acțiune.

ATENȚIE: Ingerarea sa pe termen lung poate afecta ficatul. În cazul utilizării pe termen lung, monitorizați enzimele hepatice.

Acid pantotenic (vitamina B5). Acidul pantotenic este o vitamină din complexul B, prezent în făina de soia, semințele de floarea-soarelui, hrișcă, semințe de susan, mazăre, arahide, ouă și drojdie de bere. Legumele și fructele conțin foarte puțin acid pantotenic. Laptele matern este bogat în acid pantotenic. Bacteriile sintetizează acidul pantotenic în intestine.

Acidul pantotenic stimulează producerea hormonilor suprarenali. Este esențial pentru sprijinul suprarenal și prevenirea epuizării suprarenalelor în timpul oricărei forme de stres. De asemenea, ajută stomacul să producă acid clorhidric și ajută la sinteza colesterolului și a acizilor grași. Acidul pantotenic este un element esențial al coenzimei A, care este necesară în utilizarea nutrienților și producția de energie.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Acidul pantotenic:

- protejează împotriva radiațiilor;
- contracarează efectele secundare și toxicitatea antibioticelor;
- ajută intestinul să-și recâștige motilitatea după eventuale operații.

DOZA. Acidul pantotenic poate fi administrat în doze de 25-100 mg zilnic pentru început și poate fi crescută la 1000-1500 mg. La doze mai mari, luați și o vitamină echilibrantă din complexul B.

Piridoxina (vitamina B6). Pyridoxina se găsește în drojdia de bere, în semințele de floarea-soarelui, în cerealele integrale, în leguminoase, banane și nuci. Prelucrarea și gătitul distrug piridoxina din alimente.

O dietă bogată în proteine, precum și suplimentele de cortizon și de estrogen cresc nevoia de vitamina B6. Femeile au nevoie suplimentară de piridoxină în timpul administrării contraceptivelor orale, în timpul sarcinii și în ultimele două săptămâni ale ciclului menstrual. Vitamina B6 a mai fost utilizată în tratamentul acneei și al psoriazisului. Mai este folosită și în tratarea sindromului de tunel carpian. Un deficit de B6 poate provoca tremurături, iritabilitate, insomnie, nervozitate, incapacitatea de concentrare și erupție cutanată. Vitamina B6 este implicată în procesele corporale mai mult decât oricare alt nutrient de sine stătător. Când intră în organism, se transformă cu ajutorul vitaminei B2 în coenzima piridoxalfosfat.

Vitamina B6 este necesară pentru metabolizarea și utilizarea adecvată a proteinelor, a grăsimilor, a carbohidraților și a hormonilor precum adrenalina și insulina. Este necesară pentru funcționarea sistemului nervos, reglează echilibrul sodiului și potasiului și este utilă pentru a sinteza ADN-ul și ARN-ul.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Vitamina B6:

- este necesară pentru metabolismul metioninei, un aminoacid care conține sulf;
- ajută la transportarea aminoacizilor prin membranele celulare;

- ajută la absorbţia magneziului şi a vitaminei B12.

DOZA. *Vitamina* B6 poate fi luată în doze de 25-50 mg pe zi. Dacă se administrează doze mai mari, de 100-250 mg zilnic, luaţi şi un complex echilibrant B, aproximativ 50 mg din fiecare vitamină B.

ATENŢIE: Dozele mari de piridoxină, de 1200-2000 mg zilnic, au provocat neuropatie periferică la unii oameni.

Cobalamina (vitamina B12). Vitamina B12 se găseşte în ouă şi brânzeturi. Persoanele vegane şi alcoolicii sunt susceptibili de deficit de vitamina B12. Persoanele cu deficit de B12 pot manifesta apatie mentală, pierderea memoriei, paranoia sau chiar psihoză, înainte de a se dezvolta anemia. Studiile au arătat prin măsurarea concentraţiilor de acid metilmalonic şi homocisteină că aceştia pot fi indicatori mai buni ale concentraţiei de vitamina B12 în organism, decât concentraţiile ei măsurate din sânge.

Deficitul de vitamină B12 provoacă anomalii în procesul de formare a sângelui şi în sistemul nervos. Numărul de globule roşii şi albe din sânge este scăzut, iar celulele sanguine sunt aplatizate şi distruse rapid. Modificările sistemului nervos includ slăbiciunea braţelor şi a picioarelor, scăderea senzitivităţii, probleme cu mersul pe jos şi cu vorbirea (bâlbâială) şi convulsii ale braţelor şi picioarelor. Pentru ca simptomele deficitului de B12 să apară pot trece chiar şi cinci ani.

Stomacul secretă o substanţă cunoscută ca „factor intrinsec" care se leagă de vitamina B12 pentru a putea fi absorbită prin peretele intestinal. Aproximativ 90 % dintre pacienţii cu anemie pernicioasă au anticorpi împotriva celulelor stomacale care produc factorul intrinsec.

Deşi vitamina B12 este o vitamină solubilă în apă, ea poate fi stocată de organism. Sarcina şi pilulele contraceptive pot diminua vitamina B12. Persoanele cu deficit de

vitamina B12 și fără factorul intrinsec nu vor putea absorbi vitamina K pe cale orală. Din acest motiv, B12 este de obicei administrată injectabil. Cu toate acestea, un studiu recent a arătat că și dozele sublinguale de B12 pot fi bine absorbite.

Vitamina B12 este necesară pentru menținerea tecii de mielină (grăsimea care acoperiră fibrele nervoase). Ea joacă un rol în formarea ADN-ului și ARN-ului celular. Vitamina B12 conține cobalt și este singura vitamină care conține un mineral. Poate crește energia, ameliorează iritabilitatea și îmbunătățește memoria, concentrarea și echilibrul.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Vitamina B12:

- ajută la eliminarea xenobioticelor;
- este activă în sinteza metioninei aminoacide.

DOZA. Vitamina B12 a fost utilizată terapeutic în doze de 30-5000 µg de trei ori pe săptămână, până la o dată pe lună. Există două forme injectabile, ciancobalamina și hidroxicobalamina. Nu s-a observat vreo formă de toxicitate, nici chiar în cazul dozelor mari. Cu toate acestea, în special la doze mai mari, este recomandat și un complex B echilibrant, pentru fiecare 50 mg de vitamină B.

Acid folic. Acidul folic face parte din complexul de vitamine B. Mai este cunoscut și sub numele de folacin și folat. A fost descoperit pentru prima oară în vegetalele cu multe frunze și a fost numit după cuvântul „foliaj". Spanacul, tărâțele de grâu, varza furajeră, sfecla, napii, cartofii, broccoli, morcovii, pepenele galben, sfecla elvețiană, fasolea ochi-negri și fasolea lima sunt toate bogate în acid folic.

Rezervele de acid folic se pot consuma ușor prin stres, leziuni grave și intervenții chirurgicale. Este necesar la formarea globulelor roșii. În caz de deficit, cu excepția anemiei, se scurtează durata de viață a globulelor roșii, ele luând o formă anormală. Persoanele cu deficit de acid folic

slăbesc, sunt obosite, devin iritabile și pot avea probleme de memorie. Ele pot să aibă dureri în zona limbii, răni la nivelul gurii, vindecare dificilă a rănilor, boli mintale, inflamație a tractului gastrointestinal și scăderea capacității de luptă împotriva infecțiilor.

Anticoncepționalele determină deficiența de acid folic. Deficitul de acid folic a mai fost corelat cu întârzierea dezvoltării, scăderea rezistenței la infecții la copii după naștere și defectele tubului neural, care afectează formarea capătului inferior al măduvei spinării. FDA a recunoscut, în cele din urmă, legătura dintre acidul folic și defectul tubului neural și permite fortificarea prin administrare prenatală a vitaminelor cu mai mult acid folic (800 µg), deși încă limitează cantitatea de acid folic disponibilă în suplimente la 400 µg.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Acidul folic:

- este necesar în sinteza aminoacizilor;
- joacă un rol în metilare în faza a II-a de detoxifiere.

DOZA. Acidul folic poate fi administrat în doze de 1-5 mg în boli specifice. Pentru doze mai mari este necesară o rețetă medicală. Acidul folic administrat atunci când există deficit de B12 poate provoca leziuni neurologice.

BIOFLAVONOIDE (VITAMINA P)

Bioflavonoidele sunt substanțe puternic pigmentate, prezente în fructe. Flavonoidele sunt întâlnite împreună cu vitamina C în alimente, inclusiv coaja și pulpa de citrice, caise, cireșe, struguri, ardei gras, roșii, papaya și broccoli. Bioflavonoidele din citrice, cum ar fi tangeretina, nobiletina și sinensetina, au cea mai mare activitate biologică. Alte bioflavonoide includ quercetina, hesperidina și rutina.

Bioflavonoidele cresc rezistența peretelui capilar, vindecă venele varicoase și hemoroizii și ajută la prevenirea

formării cheagurilor de sânge. Bioflavonoidele au fost utilizate împreună cu vitamina C în cazuri de sângerare după naștere, sângerări ale gingiilor, menstruații abundente, hemoroizi, sângerări nazale și boli de piele. Din păcate, la sfârșitul anilor '60, Administrația Americană pentru Alimente și Medicamente a declarat că bioflavonoidele nu sunt vitamine și nu au valoare nutritivă.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Bioflavonoidele:

- sunt antioxidanți;
- pot chela metalele;
- protejează vitamina C;
- reduc fragilitatea capilară; celulele depind de capilare pentru a transporta substanțele nutritive și a îndepărta deșeurile și toxinele.

DOZA. Deși nu există o doză standard recomandată, cei mai mulți nutriționiști sugerează să se ia 100 mg de bioflavonoide pentru fiecare 500 mg de vitamina C, deoarece ele acționează sinergic.

GERMANIUL ORGANIC

Germaniul (GeOxy 132) este un mineral organic. Germaniul pare să fie un metal, dar nu are proprietăți specifice metalelor. Germaniul anorganic este considerat metaloid și este folosit ca semiconductor.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Germaniul:

- acționează ca un necrofag de radicali liberi;
- ajută la eliminarea metalelor toxice;
- crește concentrația de glutation, care este implicat în detoxifierea de fază II;
- a fost utilizat pentru a trata otrăvirea cu mercur;

- a fost folosit pentru a preveni boli cauzate de radiaţii la persoanele care fac radioterapie;
- stimulează energizarea;
- creşte gradul de utilizare al oxigenului la nivel celular.

DOZE: Germaniul poate fi administrat în doze de 150 mg, între 1 şi 5 capsule zilnic. O doză tipică de întreţinere este de două capsule de 150 mg pe zi. Folosiţi doar germaniul pur organic. Germaniul anorganic poate provoca toxicitate renală.

L-CARNITINA

L-carnitina este un aminoacid produs de ficat din aminoacizii lizină şi metionină. Ajută la transformarea grăsimii în energie. Dacă există deficit de L-carnitină, acizii grași se pot înmulţi în celule şi în sânge. Reduce concentraţia de trigliceride şi colesterol din sânge, previne cetoza (un exces de produse de descompunere a grăsimilor), ajută la scăderea în greutate şi îmbunătăţeşte rezistenţa.

Bolile genetice cu deficienţe de L-carnitină au fost descoperite pentru prima dată în 1972. Bolile musculare, inclusiv distrofia musculară, au fost ameliorate prin suplimentarea de L-carnitină. Dr. Ruth McGill din Texas a descris un defect de fosforilare oxidativă (un defect în producerea de energie celulară) la anumiţi veterani ai războiului din Golf şi la unii pacienţi cu multiple sensibilităţi chimice care prezentau simptome musculare. Acest defect a răspuns la doze mari de coenzimă Q10 şi L-carnitină.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - L-carnitina:

- previne acumularea plăcii ateromatoase pe pereţii arterelor;
- ajută în bolile metabolice de ficat.

DOZA. L-carnitina poate fi administrată în doze divizate de 1000-3000 mg pe zi. Pentru deficiențe genetice, se recomandă chiar 4000 mg pe zi.

ACIZI GRAȘI ESENȚIALI

Acizii grași sunt elementele de bază ale grăsimilor din trupul uman și din plante. Ei sunt componente structurale ale membranelor celulare și ale membranelor care înconjoară structurile intracelulare. Acizii grași oferă și o sursă majoră de energie pentru organism.

Există două tipuri de acizi grași. În acizii grași saturați moleculele conțin numărul maxim de atomi de hidrogen și sunt solizi la temperatura camerei. Grăsimile saturate includ untul și toate celelalte grăsimi animale, uleiul de cocos și uleiul de palmier. Acizii grași nesaturați nu sunt în totalitate combinați cu hidrogen; sunt sub formă lichidă la temperatura camerei. Grăsimile nesaturate includ uleiul de porumb, uleiul de soia, uleiul de arahide, uleiul de semințe de bumbac, uleiul de in, uleiul de pește și uleiurile vegetale marine.

Sunt considerați nutrienți esențiali aceia care trebuie să fie furnizați organismului, deoarece organismul nu îi poate sintetiza. Trei acizi grași nesaturați sunt esențiali: arahidonic, linolenic și linoleic. Acești acizi grași esențiali ar trebui să reprezinte cel puțin un sfert din totalul grăsimilor din dietă. Acizii grași esențiali participă la numeroase reacții biochimice și funcții biologice.

Acizii grași esențiali controlează tensiunea arterială și formarea colesterolului. Stimulează apărarea organismului împotriva cancerului și a infecțiilor. Amplifică metabolismul, aduc oxigen în celule, diminuează inflamațiile și ajută la vindecare. Deficitul de acizi grași esențiali este asociat cu

îmbătrânirea prematură, bolile cardiovasculare, obezitatea și artrita.

Acizii grași esențiali sunt necesari pentru formarea de prostaglandine, produse chimice asemănătoare hormonilor, care reglează activitatea celulelor. Ele se formează din două tipuri de grăsimi nesaturate: omega-3 și omega-6. Diverse prostaglandine împiedică lipirea trombocitelor între ele, reduc posibilitatea formării cheagurilor de sânge, ajută la îndepărtarea lichidului din organism și dilată vasele de sânge, îmbunătățind circulația.

Oamenii sănătoși sintetizează suficiente prostaglandine din acid linolenic și linoleic. Dacă există un blocaj în acest metabolism, planta luminița nopții (*Evening primrose*), care conține acid linoleic și acid gammalinolenic poate elimina blocajul.

Uleiurile vegetale sunt o sursă excelentă de acizi grași esențiali. Cele mai bune surse de acizi grași omega-3 sunt în uleiurile de in, rapiță, soia și cânepă. Uleiul de in este bogat în acid linoleic (omega-6) și conține mai mult acid linolenic (omega-3) decât alte uleiuri vegetale. Uleiurile vegetale trebuie să fie întotdeauna proaspete, deoarece uleiurile râncede se pot descompune în radicali liberi și agenți cancerigeni.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Uleiurile vegetale:

- accelerează tranzitul intestinal, diminuând acumularea toxinelor.

Uleiul de luminița nopții:

- ajută la eliminarea simptomelor premenstruale, ameliorează eczemele și previne artrita;
- ajută la prevenirea afecțiunilor hepatice cauzate de alcool;
- a fost utilizat în tratamentul schizofreniei.

Uleiuri vegetale: Luați una până la cinci linguri de ulei vegetal pe zi. Uleiul de limba-mielului, uleiul de șofrănel, uleiul de coacăze negre și uleiul de semințe de in sunt cele mai utile.

Luminița nopții. Uleiul: se recomandă una sau două capsule cu ulei de luminița nopții de trei ori pe zi.

MACRO ȘI MICROELEMENTE

Cupru. Cuprul este un element esențial, dar poate fi toxic în cantități excesive. Cuprul se găsește în nuci, ciuperci, ciocolată, ceai, drojdie uscată, soia și uneori în apă.

În organism cuprul se găsește în superoxid dismutaza din citosol (în interiorul celulei, dar în afara nucleului), care protejează împotriva deteriorării mitocondriilor de către radicalii liberi (zona din celulă producătoare de energie). Cuprul este esențial pentru sinteza hormonului stimulator al tiroidei produs de glanda pituitară.

Într-un studiu efectuat de dr. Carl Pfeiffer la Brain Bio Center din Princeton, New Jersey, numai copiii prematuri și persoanele care erau hrănite intravenos aveau deficit de cupru. Deficitul de zinc accentuează excesul de cupru, deoarece zincul și cuprul sunt antagonice. Zincul se pierde prin procesarea și înghețarea alimentelor. Excesul de cupru se găsește în boala lui Wilson și este posibil să fie corelat cu psihoza postpartum, autismul, infarctul miocardic și un anume tip de schizofrenie.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Cuprul:

- este necesar în cantități mici pentru formarea hemoglobinei;
- activează sinteza mai multor enzime;

- ajută la reglarea metabolismului esenţial al acizilor graşi;
- dacă este în deficit creşte toxicitatea pesticidelor;
- este un cofactor în producţia de cisteină-cistină.

Fier. Fierul se găseşte în legume cu frunze verzi, cereale integrale, fructe uscate, leguminoase şi melasă. Vasele de gătit din fier sunt o altă sursă de fier. Femeile și adolescenții au nevoie de cantităţi de fier de două ori mai mari decât bărbaţii. Se recomandă suplimente de fier în timpul sarcinii, pentru femeile sportive, copiii cu vârsta de până la un an și pentru persoanele care au pierdut o cantitate semnificativă de sânge prin sângerări sau autotransfuzii.

Fierul se combină cu proteine pentru a forma hemoglobina, care dă culoarea globulelor roșii și transportă oxigenul în sânge. Depozitele de fier sunt reciclate atunci când se descompun globulele roșii.

Mutaţiile genei responsabile de hemocromatoză, o boală a supraîncărcării cu fier, sunt destul de des întâlnite la populaţia Statelor Unite. Persoanele cu această boală au o uşoară anemie, cefalee, oboseală tot mai mare, dificultăţi respiratorii, ameţeli şi scădere în greutate. Fierul este depozitat în țesuturi, ficat, plămâni, pancreas și inimă.

Persoanele suspecte de anemie trebuie să fie întotdeauna testate pentru deficienţă sau exces de fier.

AJUTOR ÎN DETOXIFIERE - Fierul:

- scade metabolismul xenobiotic, când este în deficit;
- se găseşte în superoxid dismutază;
- se găseşte în citocromul P450.

DOZA. Se recomandă administrarea de fier în doze de 10-18 mg zilnic pentru femeile la menstruaţie şi 10 mg pentru bărbaţi. Pacienţii cu deficit de fier pot lua 50-100 mg zilnic.

Magneziu. Magneziul se găseşte în nuci, cereale integrale, lapte şi legume verzi. Grâul îşi pierde magneziul prin rafinare, iar zaharul rafinat şi grăsimile rafinate conţin foarte puţin magneziu. Studiile guvernamentale americane arată că dieta americană medie furnizează doar 40 % din cantitatea zilnică recomandată de magneziu. Dr. Mildred Seelig, o autoritate principală în ceea ce priveşte magneziul, estimează că 80 % din populaţie are un deficit de magneziu.

Magneziul facilitează transportul nutrienţilor prin membrana celulară. Este necesar pentru a produce şi a transporta energie, pentru contracţia muşchilor, sinteza proteinelor şi excitaţia nervoasă. De asemenea, ajută enzimele să catalizeze multe reacţii chimice.

Deficitul de magneziu micşorează numărul de hormoni tiroidieni şi concentraţia lipidelor microsomale, ceea ce conduce la scăderea metabolismului xenobiotic. Magneziul este necesar în peste 300 de reacţii biochimice din organism, astfel încât simptomele de deficit de magneziu pot varia foarte mult. Acestea includ oboseala, depresia, spasmele musculare şi iritabilitatea. Spasmele musculare joacă un rol în migrene, astm, colită, boala coronariană, accidentele vasculare cerebrale, hemoragia uterină, durerile cronice de spate şi hipertensiunea arterială.

Magneziul se pierde prin transpiraţie, ingestie de alcool, alimente fast-food, absorbţie intestinală slabă şi diuretice. Deficitul său este rar diagnosticat. Testul cel mai exact, disponibil astăzi, este testul de încărcare cu magneziu.

Magneziul a fost utilizat terapeutic pentru persoanele cu astm, aritmii cardiace şi preeclampsie (o condiţie a sarcinii asociată cu tensiune arterială crescută, retenţie de fluide şi reflexe neurologice hiperactive).

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Magneziul:

- este un cofactor necesar în eliminarea amoniacului;

- este necesar pentru sintetizarea glutationului;
- este un activator mineral necesar pentru multe enzime implicate în detoxifiere;
- este unul dintre cele mai importante minerale în detoxifierea xenobiotică.

DOZA. Magneziul poate fi administrat în doze de 800 -1200 mg zilnic. Unii pacienţi fac diaree la doze mai mari de magneziu. Este administrat de obicei împreună cu calciul, într-un raport Ca-Mg de 2:1. Cu toate acestea, dacă este necesar, magneziul poate fi administrat într-o proporţie 1:1 cu calciul.

Mangan. Manganul este un mineral esenţial. Se găseşte în nuci, seminţe, legume uscate, spanac, cereale integrale. Manganul este necesar pentru creşterea osoasă, reproducere, metabolismul lipidic şi atenuarea iritabilităţii nervoase, pentru sinteza şi descompunerea proteinelor şi a acizilor nucleici existenţi în ADN. De asemenea, este utilizat de pancreas pentru a produce insulină.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Manganul:

- este necesar în sinteza glutationului;
- ajută la producerea de superoxid dismutază;
- acţionează împreună cu molibdenul.

DOZA. Manganul poate fi administrat într-o doză de 5-20 mg pe zi.

Molibden. Molibdenul este un mineral esenţial care se găseşte în ouă, cereale integrale, germeni de grâu, seminţe de floarea-soarelui, hrişcă, legume cu frunze, soia, fasole lima şi linte. În zonele în care molibdenul se găseşte în cantităţi mici în sol, apar rate mari de cancer.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Molibdenul:

- ajută la sinteza şi utilizarea aminoacizilor cu sulf;

- este o componentă a enzimelor care elimină sulfiți, aldehide și aldehidoxidaza;
- este necesar pentru utilizarea vitaminei C de către celule.

DOZA. Nu s-au stabilit doze pentru molibden. Au fost utilizate 50-500 µg pe zi. De obicei se găsește în preparate multiminerale, și nu ca un nutrient separat. Unii nutriționiști recomandă 150-500 µg pe zi.

Seleniu. Seleniul este unul dintre cele mai otrăvitoare elemente cunoscute, dar este un mineral esențial pentru animale și oameni. Seleniul se găsește în drojdia de bere, usturoi, ouă etc. Când alimentele sunt procesate, ele pierd seleniu.

Seleniul în doze mari poate fi toxic pentru oameni. Prea mult seleniu provoacă căderea părului, a unghiilor și a dinților, iritații ale pielii, oboseală și paralizie.

Bărbații par sa aibă o nevoie mai mare de seleniu decât femeile. Laptele matern conține de șase ori mai mult seleniu decât laptele de vacă și de două ori mai multă vitamina E. Rata cancerului este mai mică acolo unde conținutul de seleniu din sol este ridicat. Fibroza chistică și hipertensiunea arterială sunt mai frecvente în zonele cu conținut scăzut de seleniu în sol.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Seleniul:

- se găsește în glutation-peroxidază, care este necesară pentru reciclarea glutationului;
- acționează ca un antioxidant, protejează membranele celulare și previne descompunerea ADN-ului;
- amplifică funcția vitaminei C;
- protejează împotriva efectelor toxice ale mercurului organic;
- este necesar pentru producerea coenzimei Q10;

- neutralizează efectele cadmiului.

DOZA. Doza zilnică de seleniu poate fi între 50 și 200 µg, în doze divizate. Pot fi luate până la 400 µg zilnic, dar cu monitorizare atentă. Nu luați mai mult de 400 µg zilnic.

Zinc. Zincul se găsește în semințe, germeni de grâu, ceapă, sirop de arțar, ciuperci, drojdie de bere, lapte, cereale integrale, nuci, morcovi, legume. Pentru utilizarea zincului este necesară vitamina A. Zincul este necesar pentru repararea genelor ADN și pentru creșterea și dezvoltarea organelor reproducătoare. Poate fi epuizat în timpul infecțiilor cronice și al bolilor inflamatorii. Este necesar pentru funcționarea corectă a vitaminelor B și este esențial pentru sinteza proteinelor.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Zincul:

- este în alcool-dehidrogenază (enzimă de fază I care elimină aldehidele);
- se regăsește în 90 de enzime esențiale;
- reduce peroxidarea lipidelor;
- este o componentă a superoxid dismutazei.

DOZA. Zincul poate fi administrat în doze de 15-50 mg zilnic. Dozele mari (150 mg) suprimă sistemul imunitar. Dozele mai mari de 50 mg zilnic scad concentrațiile de cupru.

ALOE VERA

Aloe vera a fost folosită de sute de ani pentru a calma și vindeca tăieturile și arsurile. Această plantă suculentă are două sucuri, seva galbenă din celulele de sub crusta verde groasă și gelul, care este organul de stocare a apei. Gelul are acțiune antiinflamatoare, scade colesterolul și trigliceridele și protejează tractul intestinal împotriva ulcerului. La aloe

vera comercială, gelul este procesat pentru a conține cât mai puțină aloină posibil, din sucul galben. Aloina este un laxativ eficient și puternic.

Aloe vera a fost utilizată cu succes pentru a trata alergiile, anafilaxia, sindromul de oboseală cronică, răcelile, colicile, infecțiile fungice, herpesul genital, infecțiile gingivale, Zona Zoster, infestarea cu paraziți, entorsele, infecțiile stafilococice, înțepăturile, vaginita, infecțiile virale, infecțiile cu mucegaiuri, ulcerele de stază, negii și degerăturile.

ADJUVANT ÎN DETOXIFIERE - Aloe vera:

- Aloe vera dilată vasele de sânge, ceea ce amplifică alimentarea cu sânge și implicit cu oxigen și ajută la detoxifiere.
- Mucopolizaharidele din aloe vera formează o membrană în colon, care previne reintroducerea toxinelor în organism; ele ajută la absorbția apei, a electroliților și a nutrienților din tractul gastrointestinal.
- Acemannan (ingredientul activ din gel) se autoinjectează în membrana celulară, mărind permeabilitatea. Toxinele sunt astfel mai ușor eliminate din celule, iar nutrienții pot intra în celulă.
- Aloe vera conține enzime proteolitice care descompun și digeră celulele moarte ajutând la purificarea trupului.

DOZA. Aloe vera poate fi administrată pe cale orală într-o doză de 2-4 linguri de gel zilnic.

ENZIME

Enzimele sunt catalizatori, substanțe chimice care accelerează reacțiile din organism, care altfel ar fi prea lente. Coenzimele sunt proteine, conțin aminoacizi și au multe și

variate funcţii. Ele ajută fiecare reacţie a organismului, de la impulsurile nervoase, la reglarea hormonală. Enzimele permit organismului nostru să reînnoiască celulele vechi, să metabolizeze substanţele nutritive în bloc, să producă energie şi să elimine produsele reziduale şi toxinele. Enzimele sunt esenţiale pentru funcţia vitaminelor şi mineralelor.

Enzime metabolice. Cele mai frecvente enzime care se găsesc în organism sunt enzimele metabolice. Aproximativ 5000 de enzime metabolice sunt implicate în chimia organismului. De exemplu, un tip de enzime metabolice, enzimele antioxidante, transformă radicalii liberi (specii reactive la oxigen) în apă şi oxigen. Acest lucru ajută la detoxifierea organismului.

Un alt tip de enzime metabolice sunt enzimele alimentare, care se găsesc numai în alimente crude: protează, amilază, lipază și celulază. Ele diferă de enzimele digestive pancreatice pe care organismul le produce: enzimele alimentare acționează în stomac, iar enzimele pancreatice acționează în intestinul subțire. Proteazele digeră proteinele și alte organisme, cum ar fi învelișul proteic al anumitor virusuri, resturile toxice ale bacteriilor moarte și substanțele chimice inflamatorii produse în zonele vătămate. Proteaza îmbunătățește digestia proteinelor și ajută la acidifierea sângelui.

Amilaza digeră carbohidrații și globulele albe din sânge, precum cele din puroi. Un abces este o cavitate plină de puroi. Chiar dacă globulele albe au anihilat toate bacteriile, abcesul nu dispare dacă nu este drenat. Amilazele pot digera puroiul și pot vindeca abcesul. De asemenea, pot digera virusuri, inclusiv herpes, și pot controla acumulările limfatice. Amilaza și lipaza pot vindeca urticaria, dermatita de contact și psoriazisul. Ele diminuează efectele înțepăturilor de albine și ale mușcăturilor de insecte și ajută

plămânii să elimine acumulările de mucus. Amilaza ajută și la controlul astmului.

Lipaza digeră grăsimea din alimente și ajută la controlul metabolismului grăsimilor. De asemenea, lipaza digeră grăsimea care înconjoară virusurile și poate elimina unele virusuri. Celulaza digeră fibrele și nu este produsă în trupul uman.

Suplimente enzimatice. Deficitele enzimatice sunt ceva obișnuit astăzi. Alimentele noastre conțin puține enzime sau chiar deloc, din cauza gătitului, procesării, pasteurizării sau microundelor. Încălzirea și rafinarea dezactivează și distrug enzimele. Fiecare enzimă necesită un anumit pH pentru a funcționa, iar multe diete sunt prea acide pentru enzimele care necesită un mediu alcalin. Toxinele din mediu și poluanții afectează detoxifierea și sistemul nostru imunitar care au nevoie de enzime pentru a funcționa.

Suplimentarea cu enzime este frecvent necesară pentru ca organismul nostru să funcționeze optim. Dietele care conțin fructe și legume crude sunt și ele de ajutor. Sunt disponibile câteva suplimente enzimatice excelente.

DOZA. Doza recomandată variază de la firmă la firmă, în funcție de prescripția recomandată. Vă oferim câteva recomandări cu caracter general:

- ca supliment alimentar, luați 1-2 capsule sau tablete la masă, de trei ori pe zi;
- ca antiinflamator, luați 4-6 capsule sau comprimate între mese (la două ore după masă sau cu o oră înainte) de trei ori pe zi. Dozajul va trebui ajustat în funcție de ameliorarea simptomelor.

BACTERIILE BINEFĂCĂTOARE

Menținerea unui echilibru între bacteriile binefăcătoare și cele dăunătoare din intestine este importantă pentru a împiedica bacteriile dăunătoare să preia conducerea. Dieta necorespunzătoare, antibioticele, alte medicamente, alcoolul și tutunul reduc numărul de bacterii binefăcătoare. Acestea produc antibiotice și sporesc producția de anticorpi în organism.

Bacteriile intestinale patologice pot produce toxine care provocă hipersensibilitate la bacterii și pot declanșa boala autoimună. Bacteriile și țesuturile din organism pot partaja antigene (substanțe care induc o reacție imună). Un exemplu comun este antigena disputată de țesutul cardiac și bacteriile streptococice.

Tractul gastrointestinal conține un amestec de bacterii, ciuperci, protozoare, particule alimentare, enzime digestive, acizi, bilă și mucine. Unele organisme patogene ale tractului GI sunt oportuniste. Dacă există o scădere minoră a rezistenței gazdei, acești agenți patogeni colonizează tractul GI și rezistă recolonizării de către microbii nativi.

Schimbarea florei intestinale poate fi de lungă durată. Persoanele tratate cu antibiotice au adesea parte de schimbări permanente în flora intestinală. Și stresul afectează flora intestinală. O persoană care dezvoltă floră bacteriană patogenă în intestine se află constant sub stres. Hormonii suprarenali de stres scad producția de acid clorhidric din stomac și reduc producția de mucină din intestine.

Dezechilibrul bacteriilor din intestine este cunoscut sub numele de disbioză. Disbioza cauzează imuno-apărare deficitară, traumatisme ale peretelui intestinal din cauza producției de endotoxine și de acizi acetici, hidrogen și

metan. În urma traumatismului peretelui intestinal permeabilitatea intestinală crescută permite moleculelor mari să traverseze bariera intestinală și să provoace formarea de anticorpi. Acest lucru este cunoscut sub numele de „intestin permeabil".

Un intestin permeabil este o povară în plus pentru ficat din cauza toxinelor provenite din intestine. Aceasta duce la creșterea numărului de radicali liberi generați de sistemul de detoxifiere și poate provoca boli autoimune sau inflamații ale mușchilor și articulațiilor.

Tratați deficiențele nutriționale și eliminați toxinele intestinale ca și tratament util de primă linie împotriva bolilor și pentru detoxifierea organismului.

Acidofillus lactobacilli *es*te unul dintre cele cinci grupuri majore de bacterii intestinale. *Lactobacillus* se referă la bacterii care produc acid lactic. *Lactobacillus acidofillus*, sau *acidofillus*, joacă un rol important în ecologia intestinelor.

Lactobacillus produce cel puțin un antibiotic natural, numit acidofilină, care ajută organismul să lupte împotriva bacteriilor dăunătoare. Lactobacilii sunt eficienți împotriva a 25 de bacterii dăunătoare, inclusiv *Salmonela, Stafilococul* și *Streptococul.*

Bacteriile dăunătoare din intestin pot da senzație de limbă încărcată și respirație urât mirositoare. De asemenea, pot produce gaze sau balonare în intestine. Diareea este adesea cauzată de o creștere excesivă a bacteriilor dăunătoare, iar *acidofillus* poate contracara acest lucru. *Acidofillus* a fost utilizat pentru a calma durerile gâtului și pentru ameliorarea herpesului. *Acidofillus* mai produce și vitamine B, care ajută la combaterea stresului și metabolizarea alimentelor.

Lactobacillus a fost folosit în cazul bolilor cronice ale omului și animalelor. Pentru a avea succes trebuie să utilizați un număr mare de lactobacili și trebuie să fie disponibilă o sursă de carbohidrat fermentabilă pentru lactobacilii din tractul intestinal.

DOZA. Se recomandă o jumătate de linguriță de pulbere de *acidofillus* de trei ori pe zi (o linguriță conține 10-40 de miliarde de organisme, în funcție de marca folosită). Sunt disponibile și capsule.

Bifidobacteria. *Bifidobacteria* reprezintă aproximativ 25 % din bacteriile intestinale benefice. *Bifidobacteria,* împreună cu speciile de *Lactobacillus* și *Streptococcus faecium* produce vitamine, enzime și substanțe antimicrobiene. Numărul crescut de bifidobacteria scade pH-ul intestinal, scade tensiunea arterială și concentrațiile de colesterol și trigliceride din sânge. Într-un studiu, numărul de bifidobacteria a crescut de zece ori într-o perioadă de 14 zile, când s-au administrat suplimente de fructo-oligo-zaharide. De asemenea, s-a amplificat dezvoltarea lactobacilului, dar nu foarte mult. Bifidobacteria poate acționa pentru a detoxifia intestinele de substanțe cancerigene.

Fructo-oligo-zaharidele (FOS) sunt compuse din trei carbohidrați nedigerabili. Ele se găsesc în mod natural în ceapă, usturoi, grâu, orz și anghinare, dar pot fi sintetizate prin reacția sucrozei cu enzime fungice. FOS reprezintă o pulbere albă care este de aproximativ de două ori mai puțin dulce decât sucroza (zahărul de masă). Acestea nu sunt digerate de enzimele pentru carbohidrați și trec intacte în colon. Ele sunt folosite ca nutrienți de creștere de către bacteriile benefice din intestin, în special de bifidobacterii. Fructo-oligo-zaharidele nu sunt utilizate de către *Salmonella, Escherichia coli* sau *Clostridium perfringens* și

sunt prea mari pentru a fi folosite de *Candida* și alte drojdii. Pot duce la proliferarea *Klebsiellei.*

Fructo-oligo-zaharidele scad permeabilitatea intestinală și au fost utile în tratarea bolilor musculo-scheletice. Datorită scăderii permeabilității intestinale și a echilibrului microflorei, FOS reduc încărcătura toxică a ficatului.

DOZA. Suplimente de *Bifidobacterium* sunt disponibile în combinație cu *Lactobacillus acidofillus* și fructo-oligo-zaharide (FOS).

Suplimentele de FOS se iau singure sau în combinație cu bifidobacteria, sunt administrate în doze de 1/2-1 linguriță de 2-3 ori pe zi.

UTILIZAREA SUPLIMENTELOR NUTRITIVE

Toate vitaminele, mineralele și aminoacizii acționează sinergic. Luați în mod echilibrat toate substanțele nutritive, dacă doriți să luați suplimente. Nu este recomandabil să luați doze mari dintr-un singur nutrient. După cum spune dr. Bland, „nutrienții lucrează într-o simfonie". Luați o multivitamină de bună calitate și adăugați suplimentar vitamine și minerale individuale atunci când este necesar.

Luați vitamine într-o formă ușor asimilabilă de către organism. Dacă o capsulă / tabletă cu vitamine sau minerale trece neschimbată în scaun, ea nu a fost folosită de organism. Vitaminele care sunt chelate la aminoacizi sunt ușor asimilate de organism. Citrații, orotații, aspartații, picolinații, lactații și gluconații sunt ușor absorbiți de organism.

De asemenea, forma de administrare a vitaminei este importantă:

- *pulberi:* mai rapid absorbite şi de obicei nu conţin lianţi sau materiale de umplutură; gustul poate fi neplăcut; pot fi încapsulate acasă;
- *lichide:* sunt bine absorbite şi utile pentru persoanele care întâmpină dificultăţi în înghiţirea comprimatelor sau capsulelor; conţin adesea zaharuri, arome şi coloranţi;
- *masticabile:* utile pentru copii, dar conţin zaharuri, arome şi coloranţi;
- *capsule sau tablete cu eliberare în timp:* porţiuni din conţinutul de vitamine sunt eliberate după o perioadă de timp; mulţi oameni au aciditate insuficientă în stomac ca să dizolve învelişul pentru a elibera vitamina;
- *tablete:* au o durată mai lungă de conservare, dar conţin întotdeauna excipienţi şi un liant pentru a le menţine omogene; nu sunt absorbite la fel de bine ca celelalte forme;
- *capsule:* mai uşor de înghiţit şi absorbit decât tabletele; conţin mai puţini excipienţi şi lianţi, dar materialul de încapsulare este de obicei din carne de vită sau de porc; acum sunt disponibile unele capsule vegetale.

Luaţi vitamine „curate". Evitaţi brand-urile care nu menţionează că produsul lor este lipsit de alergeni comuni, cum ar fi grâu, lapte, porumb, soia, ouă, zahăr şi drojdie. Deoarece vitaminele sunt administrate zilnic, ele oferă o expunere zilnică constantă la aceşti alergeni comuni, dacă sunt prezenţi în tabletele de vitamine sau în capsule. Evitaţi produsele care utilizează aspartam ca îndulcitor (comercializate sub numele de Nutrasweet şi Equal).

— 15 —

EXTRACTE ALERGENICE, PLANTE ȘI CHELAREA

Extractele alergenice constau din diluții de cantități mici de antigen care sunt utilizate pentru imunoterapie și purificare. Acestea pot fi administrate fie prin injectare, fie sublingual.

Extractele alergenice sunt folosite pentru a controla simptomele alergice la substanța conținută în extract. Controlul simptomelor este de dorit pentru confortul persoanei alergice, precum și pentru protecția sistemului imunitar. Dacă sistemul imunitar este supus unui stres constant de reacții adverse la alimente, substanțe chimice, inhalanți sau organisme, eficiența sa este diminuată. După o perioadă de timp sistemul imunitar poate slăbi și se poate deteriora, ceea ce duce la daune ale organelor țintă. În cazul în care slăbirea imunitară continuă, urmează distrugerea țesuturilor. Utilizarea de extracte protejează sistemul imunitar și îi permite să se repare și să se vindece. Extractele mai diluate sunt de natură homeopată și permit organismului să elibereze deșeurile și toxinele.

EXTRACTE ALIMENTARE

Alimentele la care o persoană este alergică pot fi evitate. Cu toate acestea, unii oameni sunt sensibili la multe alimente și alimentația lor ar avea de suferit dacă ar evita toate aceste alimente. Extractele alimentare permit celor

alergici să mănânce alimente problematice fără simptome și fără a fi afectat sistemul imunitar sau organismul lor. De asemenea, extractele alimentare pot fi folosite pentru a opri reacțiile alergice acute la alimente. Dacă în organism există reziduuri alimentare, fie alimente întregi, fie compuși alimentari fenolici (un compus chimic natural în alimente care provoacă frecvent alergii), extractele alimentare le provoacă eliminarea.

EXTRACTE CHIMICE

Expunerea la substanțe chimice este foarte dificil de evitat pentru persoanele sensibile la chimicale. Putem controla expunerile chimice de acasă, dar când părăsim casele noastre sigure, putem fi expuși multor substanțe chimice aflate sub controlul altora, cum sunt parfumurile, balsamul de rufe, fixativul pentru păr, gazele de evacuare auto sau pesticidele.

Extractele chimice previn și ameliorează reacțiile la substanțe chimice. Multe produse chimice sunt solubile în grăsimi și sunt depozitate în celulele grase ale organismului nostru. Utilizarea extractelor chimice diluate ajută la eliberarea acestor substanțe chimice.

EXTRACTE INHALANTE

Extractele inhalante includ extracte pentru polenuri, mucegaiuri, praf și acarieni de praf, păr de animale, pene și unele fibre. Nu putem evita expunerea la acești inhalanți; ei sunt peste tot în mediul înconjurător. Putem alege să nu avem animale de companie pentru a evita părul și penele. Cu toate acestea, putem fi expuși la ele de pe hainele sau în casele altor oameni. Extractele inhalante ameliorează

simptomele alergice cauzate de aceste substanțe. De asemenea, opresc reacțiile alergice acute la inhalanți.

EXTRACTE DIN ORGANISME

Efectele unei infecții nu se opresc atunci când dispar simptomele acute. Resturile organismului infecțios rămân în celulele noastre. Aceste resturi, care pot fi fragmente ale organismului sau toxine rămase în urma acelui organism, continuă să provoace simptome alergice atât timp cât rămân în trup.

Extractele pentru aceste organisme ușurează simptomele alergice cauzate de ele și de produsele lor metabolice. Extractele fac și ca resturile rămase de la organisme să fie eliminate din celule.

PLANTE MEDICINALE

Expresia „plante medicinale" are multe definiții. Unii le consideră a fi acele plante nelemnoase, care mor după ce înfloresc. Cu toate acestea, această definiție este restrictivă, deoarece coaja, frunzele și semințele anumitor copaci sunt utilizate ca plante medicinale. În această carte considerăm a fi plantă medicinală orice parte a plantei care are valoare medicală, nutritivă sau de purificare.

Acțiunea plantelor ca medicament este subtilă. Nu este întotdeauna posibilă separarea plantei medicinale în componente particulare izolate, deoarece planta funcționează ca un întreg mai degrabă, decât ca un singur ingredient activ. Calitățile reale ale plantelor dictează și metodele de tratament. De exemplu, o plantă picantă, stimulatoare este folosită pentru a produce căldură și a îndepărta frigul.

ACŢIUNILE PLANTELOR

Iată câteva dintre acţiunile de detoxifiere ale plantelor:

- *Adaptogenă:* îmbunătăţeşte adaptabilitatea organismului; ajută trupul să facă faţă stresului; susţine glandele suprarenale şi eventual funcţia glandei pituitare; creşte rezistenţa glandelor la deteriorare;
- *Alterativă (depurativă) „purificator al sângelui”:* restaurează funcţia corespunzătoare; sunt de obicei indicate în inflamaţie sau degenerare cronică (a pielii, artritică, autoimună);
- *Anticatarală:* îndepărtează catarul (exces de mucus) prin reducerea secreţiei sau făcând secreţia mai fluidă pentru a elimina organismul infectant;
- *Antihelmintică:* distruge şi / sau expulzează viermii din sistemul digestiv;
- *Antipiretică:* previne sau reduce febra;
- *Antiseptică:* distruge bacteriile patogene;
- *Carminativă:* elimină gazele din intestin;
- *Colagogă:* stimulează fluxul de bilă hepatică, ajutând la digestia grăsimilor; un laxativ natural care facilitează curăţarea;
- *Coleretică:* stimulează producerea de bilă de către ficat;
- *Diaforetică:* ajută transpiraţia şi ajută pielea să elimine deşeurile; unele efecte diuretice;
- *Diuretică:* creşte fluxul sanguin prin rinichi şi reduce reabsorbţia apei în nefronii renali; unele au şi proprietăţi cardioactive. Persoanele cu hipertensiune arterială nu ar trebui să folosească plante medicinale cardioactive;
- *Expectorantă:* stimulatoare, irită chimic membrana bronhiolelor;

- *Hepatotonică:* acțiune de tonifiere a ficatului;
- *Laxativă:* laxative ușoare, stimulează mișcările și funcțiile intestinale naturale;
- *Purificator al sângelui:* curăță sângele;
- *Paraziticide:* curăță trupul de paraziți;
- *Purgativă:* golește intestinele;
- *Relaxantă respirator:* calmează spasmele bronșice și eliberează mucusul;
- *Rubefiantă:* cauzează vasodilatație și o creștere ușoară a fluxului sanguin de suprafață;
- *Vermifugă:* expulzează viermii intestinali;
- *Vulnerară:* vindecă rănile.

ADMINISTRAREA PLANTELOR MEDICINALE

Diverse părți ale plantei sunt utilizate pentru proprietățile existente în momente diferite ale ciclului de dezvoltare al plantelor. Suportul utilizat pentru administrare va depinde parțial de solubilitatea plantei sau a părților sale în apă, alcool sau grăsimi (ulei). Folosiți plante proaspete, de bună calitate și uleiuri presate la rece. Utilizați ustensile ceramice, din sticlă sau fără plumb atunci când pregătiți plantele.

Câteva dintre modalitățile obișnuite prin care se pot administra plantele sunt:

- *capsule:* pot fi umplute cu plante. Se recomandă folosirea capsulelor de origine vegetală;

- *comprese:* pentru a prepara o compresă, puneți una sau două linguri cu vârf de plante să fiarbă într-o cană de apă. Înmuiați un tampon de bumbac sau tifon în lichidul strecurat. Aplicați pe trup și acoperiți dacă este necesar. Schimbați când se răcește;

• *decoct:* se prepară prin introducerea plantei, apoi fierberea în apă timp de 5-20 de minute. Strecuraţi şi beţi lichidul fierbinte sau rece;

• *extract:* se prepară prin introducerea plantelor în oţet, alcool sau ulei, timp de 4-15 zile. Se agită de două ori pe zi; se poate adăuga vitamina E pentru conservare;

• *infuzie:* se toarnă două ceşti de lichid fierbinte peste 15-30 g de pudră de plante. Lăsaţi să se infuzeze 10-20 de minute înainte de a bea. Acoperiţi pentru a preveni evaporarea;

• *unguent:* păstraţi ingredientele din plante într-o vaselină sau gelatină nonpetrolieră pentru o perioadă lungă de timp. Pentru a prepara un unguent pe bază de plante, folosiţi ca suport o vaselină sau gelatină nonpetrolieră sau ulei. Aduceţi la fierbere 1-2 linguri cu vârf de plante în suportul ales. Se amestecă şi se strecoară. Lăsaţi să se răcească la o temperatură sigură pentru piele, înainte de utilizare;

• *cataplasme:* se aplică plante calde sub formă de piure, măcinate sau pulbere direct pe piele, pentru a scoate toxinele sau diverse obiecte ajunse în piele sau pentru a calma spasmele şi durerile musculare (vezi capitolul 17 pentru cataplasme specifice). Trebuie înlocuite frecvent, pentru a păstra căldura. Pentru a folosi o cataplasmă, curăţaţi suprafaţa pielii cu un antiseptic, apoi ungeţi pielea înainte de aplicarea cataplasmei. Umeziţi plantele în apă, oţet de cidru de mere, ceai din plante, alifie sau tinctură. Omogenizaţi până obţineţi un amestec de 6-20 mm grosime şi aplicaţi pe piele direct sau pe un tifon;

• *tincturi:* aplicate local sau ca alifii, tincturile se prepară dintr-o soluţie de plante în alcool. (Poate fi folosit oţetul, dar aceasta face o soluţie, mai degrabă decât o tinctură.) Pentru

a pregăti o tinctură, utilizaţi 100 g de plante tăiate sau sub formă de pulbere. Combinaţi cu două ceşti de alcool. Se agită zilnic şi se lasă între 2 şi 4 săptămâni. Lăsaţi plantele să se aşeze complet, apoi turnaţi tinctura, strecurând plantele prin tifon sau filtru de cafea.

PURIFICAREA CU PLANTE MEDICINALE

Plantele medicinale reprezintă medicaţia principală pentru peste patru miliarde de oameni - două treimi din populaţia lumii. În timp ce majoritatea acestor persoane se află în ţări din lumea a treia, plantele sunt folosite mai ales în America de Nord. Mulţi medici naturişti, precum şi medici inovatori şi profesionişti din domeniul sănătăţii au adăugat plantele la arsenalul terapeutic. Ele sunt un tratament foarte eficient pentru multe probleme de sănătate. Cu toate acestea, unii oameni se sensibilizează foarte repede la ele, în special persoanele cu sensibilităţi chimice şi alimentare. Conţinutul ridicat de terpene al plantelor este parţial responsabil pentru acest lucru, iar mucegaiul din plantele uscate necorespunzător joacă şi el un anumit rol. Plantele importate din alte ţări sunt de obicei pulverizate la sosire, contaminându-se astfel cu pesticide.

Preocuparea de a purifica cu ajutorul plantelor presupune promovarea vindecării prin eliminarea toxinelor din organele şi sistemele trupului. Acest proces de purificare începe prin folosirea plantelor aromate şi amare, care iniţiază curăţarea sistemelor corporale. Medicii naturişti revitalizează apoi sistemele cu plante tonifiante, calmante şi fortifiante.

Mii de plante au proprietăţi medicinale. Cu toate acestea, cei mai mulţi medici naturişti folosesc în mod regulat mai puţin de 25 de plante şi se bazează pe 10-12. Următoarele plante medicinale, care au proprietăţi de purificare şi

detoxifiere sunt unele dintre preferatele medicilor naturişti contemporani:

• *brusture:* creşte circulaţia la nivelul pielii, care ajută la detoxificarea ţesutului pielii şi îmbunătăţeşte nutriţia celulelor pielii; este un agent de curăţare al sângelui şi al ficatului şi ajută la îndepărtarea toxinelor prin rinichi;

• *echinaceea:* ajută la prevenirea infecţiilor virale din timpul recuperării după majoritatea bolilor; este considerată un agent de curăţare a sângelui şi limfei şi un stimulent al sistemului imunitar;

• *gălbenele:* au un efect antibiotic şi curăţă trupul de microorganisme;

• *ginseng siberian:* util în caz de debilitate, epuizare, stres şi depresie; detoxifică şi protejează ficatul de efectele drogurilor;

• *lămâie:* ajută la reducerea tensiunii arteriale şi nervoase; este un purificator limfatic;

• *lemn-dulce* - rădăcină: are proprietăţi antivirale şi antibacteriene şi este antiinflamator; cunoscut detoxifiant, în special pentru purificarea şi vindecarea splinei, rinichilor şi ficatului; stimulează producţia de interferon;

• *muşeţel:* se utilizează pentru tratarea durerilor de cap, a răcelii sau a gripei. Ajută la purificarea trupului prin îmbunătăţirea digestiei;

• *păpădie* - rădăcină: stimulează eliminarea toxinelor din fiecare celulă a organismului; stimulează secreţiile hepatice, opreşte stagnarea şi îmbunătăţeşte funcţionarea globală; stimulează digestia, îmbunătăţind astfel nutriţia;

• *urzici:* ajută în caz de artrită, alergii şi sensibilităţi alimentare, gută, eczeme şi probleme ale pielii şi sănătate generală precară.

Alte plante purificatoare:

- *ardei Cayenne:* purificare generală; influențează în special ficatul și vasele de sânge prin scăderea colesterolului și creșterea fluxului sanguin; de asemenea, stimulează peristaltismul;

- *armurariu:* protejează ficatul împotriva efectelor toxice ale poluanților, substanțelor chimice, radiațiilor și alcoolului; este un antioxidant, stimulează creșterea celulelor noi, ajută la drenajul hepatic;

- *cătină, senna, crușin american:* cresc secreția de mucus și peristaltismul, elimină deșeurile și omoară unele bacterii și paraziți;

- *cimbru:* purificator limfatic, îndepărtează mucusul de la nivelul capului și al căilor respiratorii;

- *clorofilă:* curăță și mineralizează sângele; curăță peretele colonului prin eliminarea deșeurilor vechi;

- *gențiană:* purifică în general; de asemenea, curăță sistemul limfatic datorită proprietăților de stimulator imunitar și antibacterian; stimulează secreția biliară și scade concentrația de colesterol;

- *ginseng:* protejează ficatul de efectele medicamentelor și substanțelor chimice, scade colesterolul, îmbunătățește funcția hepatică, crește capacitatea intestinelor de a absorbi nutrienții;

- *ghimbir:* scade colesterolul, curățind astfel vasele de sânge; acțiune de curățare a intestinelor, rinichilor și a pielii;

- *myrica, lobelia, paie de ovăz și coaja de cireș sălbatic:* purificatori limfatici;

- *sarsaparilla:* elimină endotoxinele eliberate de bacteriile intestinale; curăță colonul, ficatul și sângele;

- *salvie:* purificator limfatic şi sanguin;
- *strugurii-ursului:* purificator limfatic şi al splinei, diuretic şi antiseptic pentru rinichi;
- *ştevie:* purificator al sângelui, limfei şi ficatului; ajută funcționarea rinichilor, ajută la eliminarea toxinelor în urină;
- *trifoi roşu:* purificator al sângelui;
- *usturoi:* are un spectru larg de acțiune împotriva bacteriilor, paraziților, virusurilor, drojdiilor și ciupercilor; ajută la eliminarea plumbului și a metalelor grele din țesuturi.

Ca în orice situație de viață, calitatea, moderarea și echilibrul sunt de o importanță primordială și în domeniul fitoterapeutic. Plantele medicinale sunt remedii puternice și merită respectul nostru. Este responsabilitatea noastră să căutăm informații și asistență calificată înainte de a acționa. Timpul și dozele mici vor ajuta la vindecarea organismului nostru.

CHELAREA

Terapia prin chelare este un tratament care restabileşte fluxul sanguin la persoanele care suferă de ateroscleroză. Cunoscută că rigidizează arterele, ateroscleroza este o boală a pereţilor arteriali, care afectează întregul trup, deteriorând lent întregul sistem arterial. Adesea, existența bolii nu este evidentă, până când persoana nu are un accident vascular cerebral, un atac de cord sau devine senilă.

Ateroscleroza este cauzată de mai mulți factori. Pe pereții arteriali interiori se formează o placă, compusă din țesut fibros, colesterol și calciu. Lumenul devine atât

de îngust, încât până la urmă fluxul sanguin este blocat. Potrivit unor surse, cea mai importantă cauză a aterosclerozei este acumularea anormală a metalelor. Fumatul, dietele bogate în grăsimi saturate, colesterolul plasmatic ridicat, diabetul zaharat, hipertensiunea și alți factori sunt asociați cu o incidență crescută a acestei boli.

Când fluxul de sânge este redus, organele vitale sunt vitregite de oxigen și alți nutrienți. Pereții celulelor își pierd integritatea și permit să intre în exces calciu, sodiu și alte metale. Când se acumulează calciu în placă, se formează depozite vizibile cu ajutorul razelor X. Unii medici consideră că problemele legate de metabolismul calciului pot provoca spasme arteriale care reduc în continuare fluxul de sânge către organele vitale.

Terapia prin chelare este o metodă de curățare care îndepărtează iritanții metalici și permite vindecarea pereților celulelor deteriorate. Aceasta implică utilizarea intravenoasă a unui medicament denumit acid etilendiaminotetraacetic (EDTA). EDTA este o moleculă asemănătoare proteinelor, care se leagă de ionii metalici, făcându-i solubili în sânge. Această acțiune permite rinichilor să elimine metale precum cadmiu, calciu, cupru, mercur și plumb.

Prin îndepărtarea elementelor metalice, EDTA îmbunătățește metabolismul calciului și al colesterolului și normalizează cele mai multe elemente metalice din organism. Acest lucru ajută la prevenirea formării radicalilor liberi, pe care majoritatea oamenilor de știință îi consideră acum a fi o cauză care contribuie la ateroscleroză și alte boli. Reducerea proliferării radicalilor liberi permite capacității de protecție naturală antioxidantă a organismului să redobândească controlul.

Alte boli generate de deteriorarea fluxului sanguin sunt diabetul, emfizemul, degenerescența maculară, venele

varicoase, calculii biliari, cataracta, osteoporoza, hipertensiunea, cancerul, artrita, boala Parkinson, psoriazisul, distrofia musculară și bolile renale. Toate aceste boli sunt ameliorate cu ajutorul terapiei de chelare.

Intervenția chirurgicală este tratamentul obișnuit recomandat pentru ateroscleroză, dar aceasta oferă numai reparația mecanică a unei anumite zone a arborelui arterial. Terapia prin chelare îmbunătățește fluxul de sânge în întregul sistem vascular. Chelarea poate fi utilizată în locul intervenției chirurgicale bypass sau atunci când chirurgia bypass nu a dat rezultate.

Potrivit Colegiului american pentru evoluție în medicină (ACAM), peste 400000 de persoane au primit peste patru milioane de tratamente de chelare în ultimii 3 ani. Este una dintre cele mai sigure proceduri medicale, dar este considerat un tratament controversat. Acest lucru este derutant, deoarece nu a existat niciun deces cauzat de terapia de chelare, atunci când este administrată de un medic instruit. De asemenea, chelarea a fost întotdeauna tratamentul aprobat în cazul otrăvirii cu plumb.

Precum în cazul oricărei terapii, sunt posibile și efecte secundare. Pot să apară: iritarea venelor, durere ușoară, dureri de cap, oboseală și ocazional febră. Aceste efecte tind să dispară prin continuarea tratamentului. Majoritatea pacienților manifestă efecte secundare minime sau deloc.

Persoanele care au primit terapie de chelare au relatat despre:

- îmbunătățirea aspectului, comportamentului și performanței;
- îmbunătățirea culorii pielii;
- vindecare mai rapidă a rănilor;
- îmbunătățirea memoriei;

- energie crescută;
- o mai bună capacitate de efort;
- îmbunătăţirea funcţiei renale;
- dispariţia durerii în caz de angină pectorală;
- ameliorarea simptomelor cardiace;
- îmbunătăţirea vederii;
- dispariţia senilităţii;
- dispariţia crampelor picioarelor;
- vindecarea gangrenelor;
- normalizarea tensiunii arteriale;
- vindecarea impotenţei;
- creşterea fluxului de sânge care încălzeşte un membru care era rece anterior.

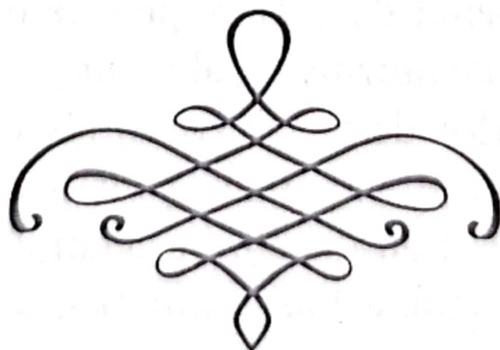
Evidenţierea obiectivă a eficacităţii poate fi asigurată prin compararea testelor de diagnostic înainte şi după terapie.

Când se utilizează chelarea intravenoasă beneficiile apar rapid. Sunt disponibili agenţi de chelare orală care ajută, dar mai lent. Dr. Richard Passwater din Maryland a început să utilizeze termenul de chelare pe cale orală pentru a se referi la suplimente nutritive şi alimente specifice care ajută la curăţarea vaselor de sânge şi la îmbunătăţirea fluxului sanguin. Vitamina E, vitamina C, vitaminele complexului B şi bioflavonoidele au toate proprietăţi de chelare. Acidul aspartic, L-aspartatul, acidul orotic şi sărurile de orotat de calciu, magneziu şi zinc sunt agenţi excelenţi de chelare pe cale orală. Următoarele minerale au efect de chelare: seleniu, mangan, zinc, vanadiu, crom, potasiu şi siliciu. Aminoacizi de chelare sunt: glutationul, cisteina, acidul glutamic şi glicina.

Alte suplimente alimentare care funcționează ca agenți de chelare pe cale orală sunt acidul lactic, acidul acetic, acidul citric, lecitina, vitamina B15 și germaniul. Fibrele, usturoiul, enzimele bromelaină și papaină, polenul albinelor, suplimentele glandulare suprarenale și pentru timus sunt și ele de ajutor.

Sunt disponibile formule care conțin cantități echilibrate de agenți de chelare pe cale orală. Aceste formule pot fi utilizate ca supliment la terapia de chelare intravenoasă sau singure.

Crataegus oxyacantha (păducel) boabe sau sub formă de tinctură este un agent foarte eficient de chelare pe cale orală, care ajută în tratarea afecțiunilor cardiace. Păducelul acționează asupra mușchiului inimii, precum și asupra plăcii ateromatoase. Reduce și reglează pulsul, întărește pulsul slab și reduce durerea toracică. Combinat cu ardeiul *Cayenne*, amestecul reduce lent depunerile de colesterol și asigură ameliorarea tensiunii arteriale crescute.



— 16 —

EXERCIȚII FIZICE ȘI MASAJ TERAPEUTIC

Să fac exerciţii? Dar nu pot pentru că:

- Sunt prea obosit!
- Spatele / capul / picioarele mă dor!
- Sunt prea bătrân ca să încep!
- Arăt urât!
- Nu am timp!
- Nu va ajuta!
- Nu simt să fac!
- Fac destulă mişcare la locul de muncă!
- Este prea cald / frig!

Vă sună familiar oricare dintre aceste scuze? Cu toții am folosit una sau mai multe dintre ele pentru a evita exercițiile fizice. Unii dintre noi le-au folosit pe toate, probabil!

EFECTELE EXERCIȚIILOR

Exercițiile joacă un rol important în purificarea trupului nostru. Cu toate acestea, exercițiul nu ar trebui să fie utilizat doar atunci când există o problemă, ci să fie un obicei pe tot parcursul vieţii şi o activitate de care vă bucuraţi. Lipsa exercițiilor permite toxinelor să se acumuleze în trupul nostru, afectându-i echilibrul. Calciul se elimină din oase şi se excretă în urină, contribuind la acest dezechilibru.

Activitatea fizică stimulează dezvoltarea şi menţinerea ţesutului osos, a masei musculare, a rezistenţei şi a anduranţei.

Ajută la eliminarea toxinelor şi la restabilirea echilibrului în multe sisteme ale organismului. Exerciţiul este un instrument puternic care poate fi folosit pentru detoxifierea trupului şi pentru îmbunătăţirea şi menţinerea unei bune sănătăţi.

Studiile arată că exerciţiul:

- accelerează eliminarea toxinelor şi a deşeurilor din celule;
- creşte fluxul de sânge care transportă nutrienţi şi oxigen la fiecare celulă;
- creşte circulaţia limfei;
- poate scurta durata unui episod alergic inflamator;
- creşte concentraţia colesterolului lipoproteic (HDL);
- ajută la scăderea tensiunii arteriale;
- ajută la prevenirea atacurilor de cord;
- ajută la menţinerea corespunzătoare a concentraţiei de zahăr din sânge;
- creşte temperatura trupului;
- previne formarea de calculi biliari prin creşterea solubilităţii colesterolului în bilă;
- restabileşte puterea pulmonară, rezistenţa şi forţa;
- creşte flexibilitatea şi forţa musculară;
- îmbunătăţeşte structura osoasă şi întăreşte organismul;
- poate anula diabetul zaharat la adult;
- ajută în programele de reducere a greutăţii.

De asemenea, s-a demonstrat că exerciţiul fizic poate îmbunătăţi sănătatea mintală. Exerciţiul:

- scade furia / ostilitatea, oboseala inerția și tensiunea / anxietatea;
- reduce starea de stres;
- îmbunătățește starea de spirit prin eliberarea de endorfine;
- îmbunătățește abilitățile mentale, potențialul de învățare, memoria și abilitățile cognitive prin nivelurile crescute de oxigen;
- îmbunătățește imaginea de sine și încrederea în sine.

TIPURI DE EXERCIȚII

Pentru orice tip de exercițiu:

- purtați haine și pantofi care se potrivesc și vă susțin trupul;
- utilizați echipamente care se potrivesc organismului dumneavoastră;
- faceți duș imediat, după orice tip de exercițiu și spălați-vă hainele pentru a elimina toxinele din transpirație, pentru a nu le reabsorbi.

Exerciții aerobice. Exercițiul aerobic este cel mai bun tip de exercițiu și trebuie făcut cel puțin de trei ori pe săptămână. Pentru a fi aerobic, exercițiul trebuie să crească bătăile inimii la nivelul corespunzător. Cu toate acestea, trebuie să aveți întotdeauna posibilitatea de a purta o conversație în timpul exercițiilor fizice. Dacă nu puteți, înseamnă că e prea intens. Monitorizați ritmul cardiac pentru a vă asigura că atingeți intervalul corect al bătăilor inimii determinat de puls.

Formula generală pentru determinarea pulsului adecvat este:

- Ritmul cardiac ideal în timpul exercițiului = 220 - vârsta dumneavoastră. Această cifră înmulțită cu 0,6 indică valoarea minimă a pulsului. Înmulțiți cu 0,85 pentru a obține valoarea maximă.

Orice valoare în acest interval se află în zona normală a ritmului cardiac. Exercițiul aerobic moderat, pentru o perioadă mai lungă de timp, este mai eficient decât exercițiile intense în ședințe scurte.

Exercițiul aerobic:

- elimină rapid toxinele chimice din sânge;
- crește rata de utilizare a oxigenului și funcția căilor metabolice dependente de oxigen;
- permite inimii și vaselor de sânge să funcționeze mai eficient;
- îmbunătățește funcția endocrină;
- stimulează producția de endorfine care ajută la mascarea durerii și la apariția unui sentiment de euforie;
- duce la o rată a pulsului de repaus mai mică;
- crește rezistența.

PLIMBAREA. Plimbarea activă este cel mai bun exercițiu. Inima funcționează la un ritm de „exercițiu" sigur și promovează sănătatea cardiovasculară. Un program regulat de mers pe jos produce purificare prin:

- creșterea absorbției de oxigen;
- îmbunătățirea circulației și a tonusului muscular;
- îmbunătățirea pulsului de repaus și a celui de activitate;
- generarea scăderii în greutate;
- creșterea rezistenței;
- eliminarea toxinelor prin transpirație și respirație.

În plus față de beneficiile fizice, mersul pe jos mai ajută la purificarea emoțională. Poate reduce anxietatea și tensiunea și poate chiar să atenueze depresia.

Dacă alegeți mersul ca și exercițiu fizic, găsiți un loc sigur de plimbare. Pacienții sensibili la polen pot avea dificultăți în a merge pe jos în zonele cu vegetație intensă în timpul sezonului de polen. Persoanele sensibile din punct de vedere chimic ar trebui să găsească o zonă departe de trafic. Dacă vă plimbați după lăsarea întunericului, circulați într-o zonă bine luminată, atât pentru protecție, cât și pentru a vedea obstacolele din calea dumneavoastră. Purtați o bandă reflectorizantă pe pantofi și pe bluză sau geacă, pentru a vă face mai vizibili pentru șoferi.

ALERGATUL. Alergatul este o metodă populară de exercițiu în America de Nord. Estimările arată că peste 33 de milioane de oameni practică alergatul.

Alergatul:

- crește eliminarea toxinelor;
- crește oxigenarea celulelor;
- îmbunătățește circulația sângelui;
- îmbunătățește capacitatea pulmonară;
- reduce grăsimea corporală;
- dezvoltă musculatura;
- întărește picioarele, mușchii și oasele.

Dacă urmați un program riguros, alergatul poate fi bun pentru dumneavoastră. Chiar dacă este un exercițiu de mare impact, dacă este făcut în mod corespunzător, acesta poate atrage un risc foarte scăzut. Ar trebui să vă încălziți înainte de a alerga, pentru a preveni luxațiile și entorsele. Încălzirea face ca mușchii și tendoanele să fie mai flexibile și să se alungească pentru a se adapta mișcărilor mai largi, necesare pentru alergat.

Fiți atenți la semnalele de avertizare ale micilor accidentări. Durerea la genunchi, șold sau gleznă este un indicator că se pot produce leziuni grave dacă nu suntem precauți. Senzația de arsură musculară în timpul exercițiului și crampele extinse după exerciții sunt, de asemenea, indicii că exercițiul este prea obositor. Luați suplimente nutriționale, așteptați câteva zile, apoi alergați mai încet. Dacă durerea persistă mai mult de 48 de ore, consultați un medic.

ÎNOTUL. Înotul regulat pe distanțe lungi oferă aceleași beneficii ca și alergatul, ciclismul sau schiatul. Vă face să vă simțiți bine foarte repede. Puteți intra în formă dacă înotați de două ori pe săptămână timp de 15 minute.

Apa face exercițiul mai ușor, mai ales pentru cei care sunt supraponderali. Dacă stați în apă până la gât, deveniți cu 90 % mai ușori. Presiunea apei îmbunătățește circulația cu 25 %, iar articulațiile dureroase se mișcă mai ușor în apă.

Exercițiul în piscină poate fi sub formă de ture de înot, de alergare, de mers, de sărituri sau cu ajutorul unei plăci plutitoare. Apa acționează ca o pernă uriașă pentru aceste activități. Absoarbe șocul de la sărituri și facilitează exerciții cu impact redus. Deoarece apa are mai multă rezistență decât aerul, mersul pe jos sau alergatul în apă face ca mușchii, inima și plămânii să lucreze din greu, chiar dacă viteza pentru aceste activități va fi mai lentă. La unele piscine publice sunt disponibile sesiuni de exerciții în apă. Atunci când utilizați piscina pentru exerciții, trebuie luate în considerare câteva măsuri de precauție. Fie începeți activitățile din apă încet, fie faceți activități de încălzire înainte de a ajunge în apă. Dacă apa din piscină este clorinată, purtați ochelari de protecție etanși pentru a vă proteja ochii. Unii înotători se simt mai bine atunci când folosesc o clemă pentru a împiedica intrarea apei în nas. Dacă sunteți alergic la clor, luați un extract de clor înainte și după înot și faceți duș imediat după sesiunea de înot.

CICLISM. Mersul pe bicicletă este un exercițiu aerobic și are avantajul suplimentar de a fi util și ca transport. Nu este o activitate îngreunată de gravitație și prin urmare este mai puțin stresantă pentru articulații. Ciclismul oferă aceleași beneficii ca și joggingul. Amplifică circulația, îmbunătățește transportul sângelui, crește oxigenarea celulelor și grăbește eliminarea toxinelor.

Bicicletele staționare oferă un mai bun control ecologic decât bicicletele în aer liber. Puteți pedala și respira aerul sigur de acasă. Cele mai bune biciclete staționare au palete de ventilator la roată și ghidon mobil. Ventilatorul recirculă aerul, iar ghidonul exersează partea superioară a trupului. Acest tip de bicicletă oferă opțiunea de a exersa diferite zone ale trupului separat. Nu există pauze în pedalare, așa cum sunt când pedalați pe stradă. Dacă exersați la un nivel adecvat, transpirația va ajuta organismul să elimine toxinele.

SCHI FOND. Schiul fond este considerat una dintre cele mai bune, dacă nu cea mai bună formă de exercițiu fizic. Spre deosebire de coborârea cu schiuri, oricine poate face schi fond, tehnicile fiind simple. Se folosesc atât brațele, cât și picioarele, obținând de două ori efectele de la plimbare sau alergat cu aceeași viteză. Este bun pentru inimă și plămâni și nu există șocul și stresul de la alergat la picioare și glezne. De asemenea, schiul fond arde caloriile; până la 1.000 de calorii pe oră pentru un schior bun.

Există aparate de exerciții care permit aceleași mișcări ca și schiul fond. Aceste aparate pot fi utilizate în interior, pe tot parcursul anului.

Exerciții pentru cei cu boli de mediu. Pentru cei care au boli acute de mediu, câteva exerciții ușoare până la moderate vor contribui la atenuarea proceselor inflamatorii apărute ca reacție la mediu. Este necesară o limită pentru

a împiedica adăugarea unei sarcini suplimentare asupra glandelor suprarenale care sunt deja stresate în urma stării alergice. O plimbare rapidă de cinci minute sau câteva minute pe o bicicletă de exerciţii este suficient pentru a elimina o reacţie alergică şi pentru a oferi o purificare parţială. Dacă trebuie să staţi acasă, puteţi să vă plimbaţi într-o cameră sigură, să vă mişcaţi viguros braţele, să faceţi exerciţii cu bicicleta sau yoga.

Avantajele exerciţiilor pentru pacientul sensibil sunt:

- creşterea absorbţiei şi utilizării oxigenului;
- circulaţia crescută a sângelui pentru a transporta substanţele nutritive şi oxigenul în celule, iar deşeurile şi toxinele departe de celule;
- creşterea stimulării endorfinelor.

Arte marţiale. Artele marţiale sunt discipline tradiţionale ale ţărilor din Orientul Îndepărtat, cum ar fi Japonia, China şi Coreea. Ele constituie o formă de exerciţiu care amplifică echilibrul, agilitatea şi coordonarea. Există mai multe forme de arte marţiale, dar cele două care sunt utile pentru echilibrarea şi sănătatea trupului sunt Chi Kung şi Tai Chi.

CHI KUNG (QIGONG). *Chi Kung* (pronunţat Cicung) este un termen chinez pentru diferite forme de exerciţii care lucrează cu *Chi* (respiraţia). *Chi*, în plus faţă de o asociere cu respiraţia, facilitează adaptarea la mediu, furnizează energie pentru regenerarea noastră continuă şi asigură rezistenţă la boli.

Kung înseamnă disciplină, cineva care îşi petrece timpul practicând. *Chi Kung* se poate traduce prin practica tehnicilor de respiraţie pentru a creşte intensitatea *Chi*-ului. Prin practică, această forţă internă poate fi simţită curgând prin şi în afara trupului. Disciplina necesară pentru a construi această putere internă favorizează şi abilităţile mentale ale practicanţilor tuturor stilurilor de *Chi Kung*.

Prin orice formă de *Chi Kung* se poate crește fluxul de hormoni produs de glandele endocrine. Acest lucru consolidează sistemul imunitar și crește forța vitală disponibilă. Exercițiile asupra organelor provoacă eliminarea toxinelor, a deșeurilor și a sedimentelor din organe. Ele transformă grăsimea stocată în straturile sau învelișurile țesutului conjunctiv (fascia), în energie *Chi*. Această energie este stocată în interiorul fasciei și este disponibilă pentru a proteja organele moi și pentru a le susține funcționarea sănătoasă. Atât exercițiile Heller, cât și tehnicile de masaj Rolling (vezi capitolul „Masaj terapeutic" de mai jos) lucrează cu fascia de la exterior către interior. *Chi Kung* lucrează cu aceeași fascie din interior spre exterior, pentru a permite curgerea liberă a energiei în trup.

Se crede că fascia, cel mai răspândit țesut din corp, este calea prin care *Chi*-ul este distribuit de-a lungul traseelor de acupunctură. Cercetările au demonstrat că fluxul de energie bioelectrică din organism întâlnește rezistența minimă între tecile fasciale. De asemenea, s-a constatat că aceste trasee corespund meridianelor clasice, bine documentate, de acupunctură. Aceste meridiane au adesea un traseu paralel cu sistemul cardiovascular.

Două treimi din alimentarea cu sânge a ficatului, rinichilor, stomacului și splinei trece prin zona abdominală. Când *Chi*-ul este stocat și eliberat ulterior la comandă, abdomenul acționează ca o inimă foarte eficientă, menajând astfel mușchiul inimii.

Trupul are nevoie de mișcare activă. Exercițiile de tip *Chi Kung* oferă o mișcare activă pentru a îmbunătăți și fortifica trupul în ansamblu mai degrabă, decât să se adreseze unui trup congestionat și dezechilibrat. Aspectele meditative ale lui *Chi Kung* pot crește circulația și producerea limfocitelor, fără a afecta tensiunea arterială, așa cum se petrece în

cazul alergării și al exercițiilor aerobice. Chinezii folosesc *Chi Kung* pentru tratarea bolilor cronice. Eficacitatea *Chi Kung*-ului este susținută de trei principii terapeutice de bază.

Refacerea vitalității: rezervele de energie epuizate ale trupului sunt refăcute prin odihna și refacerea sistemelor fizice. Controlul intern liniștește părțile surescitate și obosite ale creierului. Mediul intern al sistemului nervos central favorizează apoi refacerea vitalității.

Stocarea energiei fizice: relaxarea profundă sau somnul reduc consumul de oxigen cu aproximativ 30 % și rata metabolică cu aproximativ 10 %. Atingerea și menținerea acestei stări în timpul perioadei de veghe oprește pierderea de energie, facilitează stocarea energiei și ajută în stări de slăbiciune sau deficiență, cum este sindromul de oboseală cronică.

Masajul asupra organelor din cavitatea abdominală: gama de mișcări ale diafragmei este de trei până la patru ori mai mare în timpul respirației abdominale, decât în timpul respirației obișnuite. Organele abdominale sunt masate ritmic, stimulând astfel stomacul și intestinele, îmbunătățind digestia și absorbția și reducând congestia sângelui în abdomenul inferior. Îmbunătățirea acestor funcții combate constipația cronică.

TAI CHI. *Tai Chi* face parte din medicina și filosofia chineză care, la rândul său, face parte din taoism. *Tai Chi* reprezintă o serie de mișcări continue, lente, fluide, fine și grațioase. Aceste mișcări sunt realizate într-o manieră relaxată, dar cu genunchii ușor îndoiți, cu o postură dreaptă și în picioare. Exercițiile *Tai Chi* sunt o serie de mișcări consecutive și au fost descrise ca „meditație în mișcare", deoarece concentrarea se realizează asupra mișcărilor.

Când sunt realizate corect, exercițiile *Tai Chi* acționează asupra sistemului cardiopulmonar, stimulează circulația sângelui, relaxează articulațiile și favorizează relaxarea mentală. *Tai Chi* implică mult timp pentru învățare și tot atât de multă dedicație, pentru a-l perfecționa ca artă marțială. Majoritatea oamenilor îl văd ca pe un sistem ușor de practicat. Dacă vă hotărâți să faceți *Tai Chi*, veți fi surprinși de cât de ușor este să începeți și de starea de bine rezultantă.

În *Tai Chi* accentul se pune pe mișcarea și coordonarea respirației și pe mediul intern, mai degrabă decât pe manifestarea externă. Respirația ghidează forma fizică. *Tai Chi* folosește atenția mentală, combinată cu mișcarea și priza de conștiință asupra trupului. Mușchii, tendoanele și oasele sunt aduse la un ritm superior, oferind o vitalitate nouă. Acest lucru la rândul său alimentează cu informații mintea și emoțiile.

TRATAMENTUL VĂTĂMĂRILOR CAUZATE DE EXERCIȚIILE FIZICE

Homeopatia oferă remedii de vindecare și echilibrare pentru leziuni și alte probleme cauzate de exercițiile fizice.

- *Arnica:* pentru traume, inflamații dureroase, oboseală musculară;
- *Bellas perenis:* pentru luxații și inflamații musculare;
- *Bryonia:* un important remediu de prim ajutor pentru răniri sau traume agravate de mișcare;
- *Lacticum acidum:* pentru durere și / sau epuizare după exerciții fizice;
- *Magnesia phosphorica:* pentru mușchi inflamați după exerciții fizice;



- *Rhus toxicodendron:* pentru durere în repaus, traumatisme ale articulațiilor, dureri de spate;
- *Ruta gravi:* pentru luxații, umăr blocat, genunchi afectați și articulații suprasolicitate;
- *Strontium carbonium:* pentru dureri osoase și vătămări ale gleznei.

În cazul vătămărilor în urma exercițiilor sunt utile două unguente homeopate:

- *Arnica gel:* pentru alinarea temporară a vânătăilor; dureri musculare și dureri articulare, umflături de la căderi minore, lovituri, entorse și forțări; dureri de cap ușoare, accidentare sportivă și suprasolicitare;
- *Traumeel:* pentru leziuni sportive minore, entorse, vânătăi și inflamații.

Aloe vera reduce inflamația asociată cu leziuni atletice precum entorsele, tendinita și veziculele.

MASAJUL TERAPEUTIC

Masajul terapeutic poate fi văzut ca o educare senzo-motorie, în care maseurul este un intermediar. Trupul reacționează extern și intern la frecarea pielii, presiunea asupra țesuturilor mai profunde și a impulsurile senzoriale din jurul articulațiilor. Masajul poate schimba răspunsurile neuromusculare curente și ajută în crearea de răspunsuri noi, mai potrivite. Părți ale trupului care s-au desensibilizat pot reînvăța cum să furnizeze creierului informațiile necesare funcționării normale și sănătoase a țesuturilor.

Majoritatea medicilor și a practicienilor sunt de acord că cele mai multe procese corporale se bazează pe mișcarea fluidelor, iar masajul terapeutic este un mijloc eficient de a promova circulația fluidelor. Pentru a supraviețui

şi funcţiona, fiecare celulă trebuie să primească în mod continuu substanţe nutritive, oxigen, hormoni, anticorpi, modulatori imuni şi apă, în timp ce deşeurile toxice sunt îndepărtate din celulă. Acest ciclu de primire şi expulzare implică mişcare.

Activitatea musculară este implicată în toate mişcările. Stimularea nervilor activează muşchii. Uşurinţa mişcării depinde de coordonarea şi funcţionarea atât a sistemului nervos central, cât şi a celui periferic la momentul stimulării. Aşadar, mişcarea rezultă din activitatea unificatoare a conştiinţei şi a trupului.

Masajul terapeutic promovează mişcarea: muşchii leneşi sunt încurajaţi să lucreze, iar ţesutul conjunctiv este relaxat şi întins. De asemenea, amplifică circulaţia, ceea ce facilitează curăţarea şi eliminarea deşeurilor.

Acţiunea de purificare a masajul terapeutic:

- facilitează eliminarea deşeurilor toxice;
- ameliorează congestia;
- îmbunătăţeşte circulaţia sângelui şi a limfei;
- creşte cantitatea de oxigen furnizată celulelor;
- creşte disponibilitatea substanţelor nutritive pentru celule, muşchi şi oase;
- acţionează ca un dispozitiv de curăţare mecanică, „împingând" afară deşeurile;
- îmbunătăţeşte funcţia hepatică;
- elimină excesul de lichide în ţesuturi;
- elimină lichidul rezidual din muşchi;
- echilibrează sistemul nervos, care influenţează apoi toate sistemele organismului.

Masajul terapeutic poate vindeca și purifica la toate nivelurile. Atingerea trupului influențează mentalul, psihicul și spiritul.

Toate tipurile de masaj terapeutic ne pot ajuta să înțelegem că trupurile noastre sunt:

- vii, sisteme în creștere care se modifică încontinuu;
- procese funcționale, intercalate, dinamice;
- interacționează cu mediul, atât fizic cât și metafizic.

ROLUL STRESULUI

Stresul de toate tipurile afectează trupul și mișcările sale. Modul în care reacționăm la stres reflectă modul în care am învățat să reacționăm la eventualele probleme. Stresul ne poate ajuta să identificăm punctele slabe și să ne focalizăm pe depășirea acestora.

Trei factori importanți ne ajută să facem față stresului:

- anticiparea corectă;
- controlul eficient;
- feedback-ul constructiv în fața provocărilor.

Masajul terapeutic ne ajută să învățăm și să dezvoltăm răspunsurile adecvate în aceste privințe. Alinarea unui copil sau a unui adult cu o atingere liniștitoare ușurează șocul și teama de traume. Fibrele nervoase care transportă stimulii atingerii către creier sunt mai groase, mai rapide și mai numeroase decât cele care transportă stimulii dureroși. Distragerea de la durere permite organismului să primească impulsuri de relaxare (*alfa*). Simțind mai puțină durere, persoana este capabilă să reevalueze situația stresantă. Atunci când nivelele de anxietate scad, răspunsul la durere se modifică. Pe măsură ce relaxarea continuă, contracțiile musculare se domolesc. Masajul terapeutic crește circulația,

oxigenarea rezultată ajută în restabilirea confortului și a mobilității, inițiind o buclă de feedback pozitiv intern.

Masajul terapeutic oferă avantaje fizice, emoționale și mentale:

- *fizic*: fortificarea sistemului imunitar, tonus muscular îmbunătățit, tensiune arterială scăzută, stres fizic redus, îmbunătățirea flexibilității și a mișcării și o relaxare mai bună;
- *emoțional*: stres emoțional și anxietate reduse, îmbunătățirea imaginii de sine;
- *mental*: capacitate crescută de concentrare, stres mental redus și gestionare îmbunătățită a stresului.

TIPURI DE MASAJ TERAPEUTIC

Orice tip de masaj terapeutic influențează în mod direct nervii, organele și circulația și în mod indirect organismul în ansamblu. Toate tehnicile de masaj terapeutic au în comun un aspect: prin contactul cu pielea stimulează receptorii specifici, rezultând o reacție specifică. Receptorii stimulați și efectul rezultat depind de modalitatea de atingere a pielii.

Măsuri de precauție. Unele probleme fizice exclud un masaj puternic, stimulator și / sau profund. Înainte de a solicita un masaj terapeutic, anticipați orice situație extremă sau circumstanță extraordinară. Dacă sunteți sub îngrijirea unui medic, cereți întotdeauna o evaluare înainte de a primi masaj terapeutic.

Ca regulă generală, nu solicitați un masaj terapeutic stimulator, viguros sau profund, dacă:

- aveți febră;
- aveți o leziune externă pe piele;

- aveţi o contuzie, o entorsă sau un os rupt, incomplet refăcut;
- aveţi o sănătate precară sau o condiţie fizică extrem de slabă
- aveţi o inflamaţie;
- aveţi tensiune arterială crescută;
- aţi consumat recent alcool sau aţi fumat;
- aveţi stomacul fie gol, fie prea plin;
- simţiţi o durere severă neidentificată.

Trebuie să comunicaţi cu maseurul sau terapeutul dumneavoastră; trebuie să fiţi amândoi conştienţi de starea dumneavoastră fizică, mentală şi emoţională generală. De asemenea, medicul dumneavoastră trebuie să ştie ce medicamente luaţi sau aţi luat recent. Bunul-simţ dictează tipul adecvat de terapie. Dacă aveţi dubii, puneţi întrebări.

Dacă se începe masajul terapeutic cu un entuziasm excesiv, nu este neobişnuit ca persoana să simtă greaţă sau dureri de cap. Vor fi necesare sesiuni mai scurte şi mai frecvente, pentru a se evita detoxifierea prea rapidă.

Din cauza suprapunerii tehnicilor, masajul terapeutic este greu de clasificat. Câteva tipuri de masaj terapeutic de bază discutate aici sunt cele:

- asupra ţesutului moale;
- asupra ţesutului conjunctiv-fascia;
- asupra meridianelor;
- energetice şi de vindecare.

Masajul terapeutic asupra ţesuturilor moi. Masajul asupra ţesutului moale poate varia de la mişcări blânde, afectuoase, până la mai vigurosul masaj clasic suedez.

MASAJUL SUEDEZ. Masajul suedez este cel mai familiar tip de masaj terapeutic al țesuturilor moi. Implică tratarea întregului trup, cu excepția organelor de reproducere și a orificiilor. Persoana este tot timpul acoperită și se poate dezbrăcă într-un grad personal confortabil. Adesea sunt folosite uleiuri, talc sau alcool, pentru a ajuta mâinile terapeutului să alunece pe suprafața pielii. Masajul suedez constă dintr-un set de mișcări de întindere a membrelor și de stimulare activă a pielii și a țesuturilor moi.

Mișcările sunt ritmice, urmează grupele musculare și se încheie întotdeauna în direcția inimii. Câteva dintre mișcările de bază sunt:

- *effleurage*-ul: mâinile alunecă pe piele, fără a urmări să miște musculatura profundă;
- *frământarea*: ridică ușor musculatura și o trage sau strânge cu blândețe;
- *frecarea*: mișcări circulare mici care deplasează țesuturile sub piele;
- *tapotamentul*: bătăi ușoare care elimină contracțiile și tensiunile.

DRENAJUL LIMFATIC MANUAL

ATENȚIE: *Această tehnică trebuie practicată numai de un specialist bine instruit.*

Dezvoltat în anii '30 de către Emil Vodder din Danemarca, drenajul limfatic manual (MLD) poate fi considerat ca una dintre metodele de masaj pe suprafață mare. Acesta implică tehnici manuale care nu sunt folosite în nicio altă formă clasică de masaj.

În MLD, pielea este mereu frământată, nu mângâiată. Tehnica constă dintr-o combinație de mișcări rotunde sau ovale, mici sau mari, mișcări circulare adânci sau

superficiale, toate frământând pielea. Durata tratamentului unei părți particulare a trupului, utilizarea unei anumite presiuni și viteza mișcărilor pot fi explicate, dar nu și predate. Sensibilitatea și intuiția practicianului sunt vitale pentru acest tip de masaj.

Deoarece efectul MLD se bazează în mare măsură pe fluidele care se deplasează mecanic și substanțele pe care le transportă, tehnicile dezvoltate și predate de către Vodder trebuie să fie executate cu precizie. Experiența arată că rezultatele sunt cu atât mai bune cu cât tehnica este executată mai exact. Intensitatea presiunii exercitate depinde de starea țesutului care trebuie tratat; cu cât este mai moale, cu atât și masajul este mai blând.

Principiile de bază ale drenajului limfatic manual sunt:

- zona proximală (zona mai apropiată de centrul trupului) este tratată înaintea zonei distale (zona mai îndepărtată de centrul trupului), astfel încât zona proximală este golită pentru a face loc lichidului care vine din partea distală;
- tehnicile și variațiile lor se repetă ritmic, de obicei de 5-7 ori, fie în aceeași zonă, în cercuri staționare, fie în spirale expansionate;
- ca regulă, pielea nu ar trebui să se înroșească;

MLD nu ar trebui să provoace durere.

Masajul terapeutic asupra țesutului conjunctiv-fascia. În afară de sistemul osos, cealaltă structură de susținere din organism este țesutul conjunctiv sau fascia. El fixează mușchii pe oase și oasele în articulații, înconjoară fiecare nerv și vas de sânge, ține toate structurile interne într-un loc și înfășoară trupul în ansamblu.

Țesutul conjunctiv are multe forme și proprietăți. Este constituit din elemente lichide, celulare, fibroase și

cristaline. Poate fi destul de difuz și apos sau poate forma o plasă rezistentă și flexibilă. Tendoanele și ligamentele au o rezistență extraordinară la tracțiune, superioară cablului de oțel.

Țesutul conjunctiv are o capacitate limitată de regenerare și de menținere a elasticității. Alimentația săracă și obiceiurile sedentare slăbesc toate țesuturile conjunctive ale trupului, le rigidizează și le pot diminua eficiența, chiar și la un adult tânăr. În timp, țesutul conjunctiv se usucă și se rigidizează.

De-a lungul secolelor au fost dezvoltate și folosite cu succes multe tehnici pentru manipularea ansamblului țesutului conjunctiv de profunzime. Presiunea directă și întinderea sunt printre cele mai eficiente mijloace pentru amplificarea nivelului de energie și a flexibilității în toate formele de țesut conjunctiv. Această creștere se produce în mai multe moduri:

- căldura de la mâinile practicianului oferă o anumită energie termică;
- temperatura și vâscozitatea din profunzime, departe de suprafața pielii sunt influențate de manipularea profundă, presiune, mișcare și frecare;
- presarea, întinderea și răsucirea țesuturilor conjunctive produc o curățare și ajută la purificare;
- cantități mari de toxine și deșeuri pot fi scoase din fluidele intercelulare în fluxul sanguin, de unde pot fi eliminate.

TERAPIA ROLFING. Un masaj recent și popular al țesutului conjunctiv este numit *rolfing*, dezvoltat de Ida Rolf care a înființat Institutul Rolfing din Boulder, Colorado, în 1972. Terapeuții *Rolf* folosesc degetele, articulațiile, antebrațele, coatele și uneori chiar unele instrumente pentru

a exercita presiuni sau forțe de întindere asupra țesuturilor conjunctive, într-un efort de a le energiza și remodela.

Aceste presiuni și întinderi, aplicate cu atenție în anumite puncte și în direcții specifice, înmoaie și întind țesuturile conjunctive pentru a le face mai maleabile. Eliberarea zonelor inflamate și tensionate are loc în mod sistematic, sesiune după sesiune, zonă după zonă. Rata metabolică a întregului sistem se îmbunătățește.

Rolfing-ul se adresează și proprietăților structurale ale țesutului conjunctiv. Neutilizarea sau folosirea lor incorectă, obiceiurile posturale necorespunzătoare și deformațiile cronice pot provoca asimetrii și dezechilibre. Unele țesuturi conjunctive se pot îngroșa și scurta, altele slăbesc și se lungesc. Săculeții musculari dezvoltă fibre în exces, iar ligamentele se supraelasticizează și nu mai pot susține articulațiile. Foițele fasciale se tasează și se lipesc între ele sau de vecinii lor prin legături de hidrogen.

Atunci când aceste probleme conexe se înmulțesc este nevoie de un practician experimentat pentru a rearanja și a „sculpta" de fapt aceste structuri deformate și lipite. Devine apoi posibilă o distribuție mai eficientă a greutății și o gamă mai largă de mișcări.

Masajul asupra meridianelor. Toate ființele vii au o energie vitală. Chinezii o numesc *Chi*, japonezii o numesc *ki*, indienii o numesc *prana*, iar tibetanii o numesc *lung*. Wilhelm Reich, un psihanalist austriac (1878-1957), a numit-o *orgon*, iar oamenii de știință de mai târziu au numit-o *bioplasmă*. A fost descrisă ca o energie electromagnetică care influențează atât trupul, cât și psihicul.

Meridianele sunt traseele prin care curge această energie vitală; totuși, cercetările științifice nu au identificat încă un fenomen fizic care să demonstreze existența acestor trasee.

Cu uşoare unduiri sau scurte zigzaguri orizontale, meridianele se întind de-a lungul unui plan vertical. Meridianele sunt polare, duplicându-se pe fiecare parte a trupului.

Dintre cele 59 de meridiane, 12 meridiane ale organelor şi 2 meridiane suplimentare sunt cel mai frecvent utilizate în tratamente. Meridianele organelor sunt: Plămân, Intestin gros, Stomac, Splină-Pancreas, Inimă, Intestin subţire, Vezică urinară, Rinichi, Pericard (sistemul cardiovascular) sau Stăpânul inimii, Triplu încălzitor (sistemul endocrin), Vezică biliară şi Ficat. Cele două extra meridiane sunt Vas Guvernator şi Vas de concepţie.

Meridianele organelor sunt numite după organul influenţat sau controlat de fluxul de energie care circulă de-a lungul acelui meridian. În plus, meridianele sunt clasificate ca fiind yin, cele asociate cu organele parenchimatoase (organele pline sau „organele depozit") - ficatul, inima, splina, plămânii, rinichii sau yang, cele asociate cu organele cavitare (organele goale sau „organele magazin") - vezica biliară, intestinul subţire, stomacul, intestinul gros, vezica urinară. Termenii şi conceptul de *yin-yang* provin din medicina chineză. *Yin* este pasiv, primitor, centrifug; *yang* este activ, agresiv, centripet.

Deşi aceste meridiane nu au niciun echivalent fizic în trupul uman, atât energia vitală, cât şi sistemele circulatorii ale fluxului sanguin şi limfatic trec prin ele. S-a observat că multe dintre căile meridianelor sunt aproape paralele cu căile uneia sau a mai multor ramuri nervoase principale.

Circulaţia energiei şi a nutrienţilor începe de la primul meridian, cel al Plămânului, şi într-un interval de 24 de ore se trece prin toate meridianele. Acest ciclu se repetă continuu de-a lungul vieţii. Fiecare meridian are un interval de două ore în care atinge un maximum de energie vitală. De asemenea, fiecare ciclu are un flux secvenţial

direcțional, care se deplasează de la un meridian *yin* la un meridian *yang*.

ACUPUNCTURA. Pentru a echilibra energia în organism sunt aplicate ace subțiri în anumite puncte de-a lungul meridianelor. Atât prin plasarea, cât și prin manipularea acelor (învârtirea, vibrarea, încălzirea sau trecerea curentului electric), terapeutul poate seda, stimula sau tonifia. Punctele de acupunctură pot fi localizate cu dispozitive electrice de măsurare. Rezistența electrică a pielii este întotdeauna mai mică în zona punctelor de acupunctură.

Pe tot parcursul meridianelor există puls la nivelul pielii. Totuși, pentru a diagnostica starea fluxului de energie în organism, terapeutul măsoară de obicei pulsurile organelor la încheietura mâinii. Tratamentul se bazează pe rezultatele citirii pulsurilor. În afara rolului său de anestezic, în chirurgia chineză acupunctura a fost utilizată cu succes, de secole, ca formă de medicină preventivă și pentru tratarea a diferite boli. De exemplu, în caz de paralizie, acupunctura ajută nervii din zona afectată pentru a-și recupera capacitatea de a transmite impulsuri. În cazuri de congestie organică, stimularea de-a lungul diferitelor puncte ale meridianului permite organului să primească energie și să înlăture blocajele, ajutând organismul să readucă organul respectiv la capacitatea optimă de funcționare.

MOXIBUSTIA. Moxibustia este cel mai adesea utilizată împreună cu un tratament de acupunctură, dar poate fi aplicată și singură. Moxibustia este folosită pentru a stimula fluxul de energie între punctele *yin* și *yang* ale trupului și pentru a aduce căldură într-o zonă rece și / sau congestionată. Tehnica permite căldurii generate să pătrundă în piele și în straturile mai profunde ale mușchilor.

Moxa este numele dat arderii fără flacără a frunzelor de iască și / sau rădăcină de pelin negru *(Artemisia vulgaris)*.

Moxa este preparată, apoi i se dă fie o formă de con, fie de cilindru, înainte de utilizare. Conul este de obicei plasat pe partea superioară a unei felii subțiri de ghimbir sau rădăcină de usturoi, pe un strat subțire de sare sau pe partea superioară a acului de acupunctură. Bățul este ținut deasupra pielii. Moxa este aprinsă și este lăsată să ardă fără flacără, până când pacientul simte un nivel confortabil de căldură. *Nu* trebuie să apară durerea. Terapeutul monitorizează întotdeauna procesul de moxibustie și înlătură moxa înainte de inflamarea pielii.

SHIATSU. Deși originile *Shiatsu*-lui pot fi găsite în China de acum 3000 de ani, Tokujiro Namikoshi din Japonia a readus în atenție această tehnică în 1930. Shiatsu este o formă de presopunctură și a fost descrisă ca un dans peste și de-a lungul meridianelor trupului. Terapeutul păstrează atitudinea de observator. Este utilizată greutatea trupului terapeutului, mai degrabă decât forța musculară, pentru a permite mâinii / degetelor să „pătrundă" în meridian.

Presiunea este aplicată ritmic și perpendicular. Terapeutul folosește vârfurile degetelor, precum și baza degetului mare. Presiunea variază în funcție de partea trupului masată și de problema vizată. Pot fi folosite unsprezece poziții ale mâinilor și degetelor. Pot fi aplicate opt tipuri de presiune: stimulare stabilă, susținută, gradată, concentrată, aspirată, încetinită, vibratorie și de stimulare cu palma.

A acorda atenție anumitor puncte de-a lungul unui meridian influențează direct mușchii și articulațiile. Tensiunea musculară cauzată de tendoanele și fibrele musculare contractate poate fi eliberată prin stimularea unui punct de-a lungul meridianului care este legat de mușchiul / articulația respectivă. În plus, probleme specifice, cum ar fi migrene, cefalee, greață, vertij, gât anchilozat, sciatică și

multe altele pot fi abordate prin stimularea punctelor meridianelor asociate.

REFLEXOLOGIE. La începutul anilor 1900, William H. Fitzgerald, un medic american, a redescoperit metoda chineză de masaj pentru picioare, veche de secole, pe care a numit-o terapie pe zone. Punctele folosite sunt terminațiile nervoase de la picioare, care reflectă întregul trup. Aceeași hartă a punctelor este pe cap, urechi, ochi și palme.

Zonele se desfășoară longitudinal de-a lungul piciorului, capul, ochii și urechile fiind proiectate pe vârful degetului mare și de-a lungul vârfurilor degetelor de la picioare până la degetul mic. Fiecare picior simbolizează o jumătate a trupului. Interiorul fiecărui picior reflectă coloana vertebrală. Talpa, partea superioară a piciorului și zona din jurul călcâiului și al gleznei au toate puncte reflexe ale organelor și ale structurii scheletului. Sistemul limfatic este, de asemenea, inclus în cartografia reflexă.

Tratamentul constă în utilizarea degetelor pentru a aplica o presiune fermă. Susținerea și apăsarea cu blândețe a picioarelor înainte de tratament va familiariza persoana cu atingerea și va încălzi țesutul care urmează să fie masat.

Când țesutul, tendoanele și fluidele au fost încălzite, masajul este mai confortabil și mai eficient. Zonele afectate vor indica unde este necesară alocarea de timp și energie. Presiunea trebuie să fie fermă, dar *nu* dureroasă. Zonele contractate, umflate sau congestionate trebuie masate ușor pentru a relaxa mușchiul, pentru a dispersa excesul de lichid și / sau pentru a disipa congestia. Deoarece în reflexologie se poate foarte ușor exagera, tratamentul obișnuit este de numai douăzeci de minute.

Lucrul cu zonele reflexe poate purifica trupul. Reflexologia poate ameliora durerile de cap, poate elimina

congestia sinusurilor, reduce durerile menstruale, ușurează durerile de spate și reduce umflarea unui genunchi „slăbit".

Atingerea energetică și vindecătoare. Atingerea vindecătoare este ceea ce sugerează și numele: atingerea care vindecă. Practicianul atinge pacientul pentru a-l reconecta cu energia vindecătoare care influențează mentalul, trupul și spiritul.

REIKI. *Reiki* este un sistem de vindecare cu ajutorul mâinilor care restabilește și echilibrează energia forței vieții din trup. Se crede că *Reiki* își are originea în Tibet, cu secole în urmă, dar dr. Mikao Usui din Japonia a redescoperit sistemul de bază în a doua jumătate a secolului al XIX-lea.

Reiki echilibrează și consolidează energia trupului, promovând capacitatea sa de a se vindeca singur. Acest sistem de vindecare atinge o persoană pe toate nivelele: fizic, mental și spiritual. Tratamentul implică plasarea mâinilor terapeutului pe trupul pacientului într-o manieră pasivă, cu intenția de a transfera energie și de a readuce persoana într-o stare de echilibru. Tratamentele se desfășoară într-un mediu liniștit și durează aproximativ o oră. Deși *Reiki* este un tratament complet, acesta amplifică la maximum rezultatele altor tratamente, cum ar fi masajul, chiropractica, fizioterapia și acupunctura.

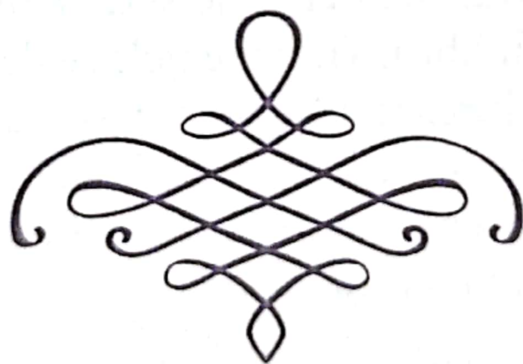
ATINGEREA TERAPEUTICĂ. Dolores Krieger, profesoară de asistență medicală la Universitatea din New York, a demonstrat prin studii controlate, în 1971, că atingerea are efecte fiziologice pozitive. Prin plasarea mâinilor asupra unui pacient, i se transmite o stare umană, unică, de preocupare față de el.

Practicianul trebuie să fie liniștit și calm înainte de a așeza astfel mâinile. Ideea este de a comunica dragostea, sprijinul și grija în timp ce atinge, îmbrățișează sau mângâie

uşor pacientul într-o manieră paşnică. Acest lucru se face cu respectarea intimităţii persoanei şi a spaţiului său corporal privat. Practicianul acţionează ca un sistem de sprijin, oferind un câmp energetic sănătos pentru remodelarea fluxului energetic slab şi dezechilibrat al pacientului.

Interacţiunea generată de atingerea terapeutică poate oferi relaxare, reducerea durerii, accelerarea vindecării şi ameliorarea bolii.





— 17 —

ALTE METODE DE DETOXIFIERE

COMPRESE, CATAPLASME ȘI ÎMPACHETĂRI

Când se utilizează pentru purificarea trupului, compresele, cataplasmele și împachetările stimulează circulația, provoacă transpirație care elimină toxinele și impuritățile. Acestea sunt tratamente neinvazive care pot ajuta la eliminarea multor toxine și chiar a infecțiilor din organism. Dacă apare o erupție după un tratament, nu mai reluați acea metodă.

COMPRESE

O compresă este un tampon moale de tifon sau o cârpă aplicată pe o parte a trupului, cu presiune variată, pentru a opri o hemoragie. Compresele pot fi și umezite cu apă sau remedii, pentru a reduce durerea sau pentru a preveni infecția și se aplică cu o presiune mică sau fără presiune. Acestea pot fi aplicate calde sau fierbinți pentru a stimula circulația sângelui sau a limfei și pentru a încălzi articulațiile reci. Când sunt aplicate reci, calmează durerea și reduc edemele.

Câteva tipuri de comprese și afecțiunile pe care le pot trata sunt:

- *Săruri Epsom.* Se dizolvă sărurile Epsom în apă fierbinte și se aplică sub formă de compresă, pentru a trata furunculi sau orice tip de infecție. Sărurile

Epsom mai pot fi și dizolvate în apă fierbinte pentru a fi folosite la înmuierea unor degete cu infecții, a mâinilor, a degetelor de la picioare sau a picioarelor.

- *Cu gheață sau apă rece.* Compresele cu gheață sau cele reci pot fi folosite în caz de bursită, luxație, entorse, dureri de gât, artrită, inflamație, febră, dureri de cap, hemoroizi și edeme.
- *Fierbinți.* Compresele fierbinți pot fi folosite pentru a elimina durerea de urechi, cistita, diverticulita, flatulența și cefaleea.
- *Fierbinți și reci alternativ.* Alternarea compreselor fierbinți și reci aplicate pe o zonă afectată ajută la eliminarea lichidelor din zonă, eliminând reziduurile cu ajutorul compreselor reci (produc contracție) și aducând fluide proaspete (sânge și substanțe nutritive) cu ajutorul celor fierbinți (produc expansiune). Acest tratament ajută în multe afecțiuni precum inflamația ovarelor, nefrite, hepatită, hemoroizi, glaucom și sinuzită.
- *Pe bază de plante.* Comprese specifice pe bază de plante pot fi folosite în caz de vânătăi, umflături, hematoame și durere. Consultați „Administrarea plantelor medicinale" din capitolul 15 pentru instrucțiuni de preparare a compreselor pe bază de plante.

CATAPLASME

Cataplasmele sunt folosite pentru ameliorarea durerii și a congestiei, pentru reducerea inflamației, pentru facilitarea absorbției sau pentru vindecarea unui abces, diminuarea edemelor și a tensiunii, atenuarea leziunilor convulsive, încurajarea relaxării musculare, stimularea vindecării țesuturilor, dezodorizare sau dezinfectare.

Argila poate fi utilizată în comprese, fie ca pastă de argilă, fie ca amestec de argilă și glicerină. Sterilizați argila într-un cuptor la 175 °C până se încălzește în profunzime înainte de a o amesteca cu apă sau glicerină. Aplicați pasta pe piele și acoperiți; mențineți umed. Cataplasmele cu argilă pot fi lăsate timp de 6-10 ore.

Cataplasma cu cărbune este utilă pentru ulcerele cutanate. Se amestecă părți egale de pulbere de cărbune și ulei de măsline și se aplică pe zona ulcerată. Cataplasmele cu amidon și suc proaspăt de lămâie sau amidon și hamamelis, ameliorează mâncărimea pișcăturilor de țânțari.

Cataplasmele pe bază de plante sunt făcute din plante măcinate sau o pastă de plante, umezite și aplicate direct pe trup sau pe un tifon. Cataplasma trebuie să aibă grosimea de 6-10 mm. Fixați-o cu bandă adezivă sau pansament elastic și lăsați-o cel puțin trei ore. Cataplasma poate fi ținută toată noaptea. Cele mai multe cataplasme sunt aplicate calde și nu trebuie reîncălzite. Când prima se răcește, utilizați o a doua cataplasmă. (Consultați secțiunea „Plante medicinale" din capitolul 15 pentru informații despre prepararea cataplasmelor pe bază de plante.)

Multe afecțiuni pot fi ameliorate cu ajutorul cataplasmelor:

- artrită: frunze de varză sau tătăneasă;
- furunculi: semințe de in;
- vânătăi: tătăneasă sau isop;
- bursită: frunze de varză verde sau frunze de tătăneasă;
- inflamație: soc;
- mușcături de insecte: miere, banane sau lobelia;
- nevrită sau nevralgie: lumânărică sau muștar;
- flebită: papaia, ceai de lumânărică sau tătăneasă;

- varice: lumânărică;
- negi: rădăcină sau frunze de tătăneasă sau rocoină;
- plăgi superficiale: suc de aloe vera și / sau tătăneasă.

ÎMPACHETĂRI

Împachetările cu ulei de ricin au puterea de a extrage toxine de la o adâncime de 9 cm din organism. Folosiți o cârpă din bumbac nevopsit sau lână; lâna este de preferat. Înmuiați cârpa în ulei de ricin presat la rece. Stoarceți cârpa astfel încât să fie umedă, dar să nu curgă. Aplicați pe zona afectată și acoperiți cu un material plastic. Acoperiți plasticul cu un prosop și puneți o pernă încălzitoare deasupra prosopului. Perna trebuie să aibă o temperatură ce poate fi tolerată. Lăsați împachetarea 60-90 de minute. Curățați uleiul rămas cu un amestec de apă și bicarbonat de sodiu.

Unii terapeuți consideră că respectiva cârpă poate fi depozitată într-un vas acoperit sau într-o pungă închisă ermetic și reutilizată de mai multe ori înainte de a fi spălată. Alții recomandă una sau două utilizări înainte de spălare și reutilizare. Numărul de utilizări sigure poate fi parțial determinat de toxicitatea zonei tratate.

Împachetările cu argilă sunt utile pentru a reduce edemul și pentru a trata furunculii. Argila are o mare putere de extracție și va extrage toxinele și excesul de lichid din organism prin piele. Există multe argile bune pentru împachetări, cum ar fi argila verde, argila indiană și argila de bentonină.

Pentru a pregăti o împachetare cu argilă se amestecă argila până când devine moale și omogenă. Ar trebui să fie de consistența unui unguent dens sau ca brânza topită.

Aplicați argila într-un strat de 6 mm pe zona afectată. Lăsați-o timp de 30-60 de minute.

Diverse tipuri de împachetări pot fi utilizate pentru a ajuta în multe afecțiuni:

- boală celiacă: împachetare cu ulei de ricin pe abdomen;
- cistită: împachetare fierbinte pe trunchi;
- diabet: împachetare cu ulei de ricin sub coastele inferioare până la pubis;
- diverticulită: împachetare cu ulei de ricin sau împachetare rece pe trunchi;
- febră: împachetare rece pe trunchi;
- tendinită: împachetare cu ulei de ricin fierbinte plasată pe tendoanele afectate;
- amigdalită: împachetare rece pe gât;
- dureri de ficat: împachetare fierbinte cu ulei de ricin pe zona ficatului;
- depresie imunitară: împachetare fierbinte cu ulei de ricin pe timus.

TERAPIA CU CĂRBUNE MEDICINAL

Cărbunele medicinal este cel mai bun purificator. Deoarece este foarte poros, cărbunele are o suprafață mare de absorbție a toxinelor (atrage și reține). De exemplu, o jumătate de kilogram de cărbune poate adsorbi 80 de litri de gaz de amoniac. Cărbunele absoarbe substanțe chimice, droguri, gaze, deșeuri ale trupului și proteine străine.

Cărbunele activ este cel mai bun în scopuri de detoxifiere sau purificare. Cărbunele activ se obține prin arderea controlată a materialului sursă, care apoi este expus la abur

sau aer cu temperaturi ridicate. Acest tratament creează o rețea de pori interni care sporesc foarte mult suprafața sa și capacitățile adsorbante. Materialele sursă obișnuite pentru cărbunele medicinal includ cărbune, rumeguș, os, turbă, cărbune de lemn și deșeuri de la fabricile de hârtie. Cărbunele medicinal din coji de nucă de cocos sau de nuc negru are putere mare de adsorbție.

Cărbunele pulverizat fin are cea mai mare putere de curățare. Capsulele și tabletele de cărbune ajută, dar eficiența lor este sub cea a pulberii de cărbune. Deși este posibil să vă creați singuri cărbune medicinal, din punctul de vedere al purității și eficacității este mai bine să îl cumpărați de la un magazin naturist sau de la farmacie.

Cărbunele poate fi folosit pentru eliminarea mirosurilor neplăcute din aer și apă, precum și ca filtru chimic în măști și purificatoare de aer. Dacă este plasat într-un recipient deschis într-o încăpere, va elimina mirosurile, inclusiv mirosul de fum de țigară. Pulberea de cărbune va elimina mirosurile ulcerelor pielii dacă este plasată pe ulcer sau într-un bandaj.

Administrat oral, cărbunele medicinal elimină mirosul gazelor intestinale. În majoritatea cazurilor, eficacitatea cărbunelui este determinată de doză și de cât de repede se administrează după o expunere toxică. Prima doză este de 8-10 ori mai mare decât greutatea estimată a toxinei. Alimentele și bila interferează cu eficacitatea cărbunelui, dar adsorbția este încă destul de rapidă. Cărbunele formează un complex stabil cu toxinele și apoi nu le mai eliberează pentru fi reabsorbite în sânge. Cărbunele funcționează mai bine într-un mediu acid decât într-un mediu alcalin. El adsoarbe slab acizii minerali, alcalii și sărurile; din acest motiv, nu adsoarbe substanțele nutritive. Cărbunele adsoarbe extrem de bine un număr mare de toxine, inclusiv

acetaminofenul, alcoolul, amfetaminele, aspirina, clordanul, cocaina, cianura, benzina, iodul, kerosenul, malationul, morfina, narcoticele, nicotina, pesticidele, fenolul și substanțele radioactive.

Cărbunele are capacități de purificare în diferite forme:

- *Pastă:* Cărbunele amestecat cu apă formează o pastă, care este mai eficientă decât vărsăturile induse sau lavajul stomacal (pomparea stomacului) pentru a elimina o otravă. Poate fi folosit în deplină siguranță în cazuri de otrăviri acute; nu se cunosc contraindicații. Pentru agenți caustici precum soda, se folosesc cantități mari de cărbune medicinal. Pentru adsorbția benzinei, a gazului de brichetă, a kerosenului și a lichidelor de curățare, trebuie folosite tot cantități mai mari de cărbune. Utilizați o cantitate de cărbune egală cu dublul greutății otrăvii ingerate.

- *Cataplasmă:* Cărbunele combinat cu apă și semințe de in măcinate (ca agenți de îngroșare) creează o cataplasmă ce poate fi utilizată aproape oriunde pe suprafața trupului. Utilizați trei linguri de semințe de in, combinate cu 1-3 linguri de cărbune și o ceașcă de apă. Lăsați pentru 20 de minute sau încălziți ușor pentru a se îngroșa. Întindeți pasta de aproximativ 6 mm grosime peste o hârtie albă. Acoperiți cu un alt șervețel de hârtie. Aplicați în zona afectată și acoperiți cu plastic, apoi cu un prosop și mențineți cataplasma 6-10 ore. După îndepărtarea cataplasmei, frecați pielea cu o cârpă umedă și rece. Cataplasmele sunt extrem de eficiente pentru mușcături veninoase, cum ar fi mușcăturile de păianjen și înțepăturile albinelor;

- *Mini-cataplasme:* Aplicați cărbune pe un plasture. Fie frecați cărbunele pe un plasture umed până devine negru, fie puneți plasturele umed în pulberea de cărbune. Plasați plasturele deasupra zonei mușcate de insectă. Mini-cataplasmele sunt eficiente pentru mușcăturile de furnici,

țânțari și căpușe. Este util și în erupțiile produse de iedera otrăvitoare.

• *Tablete și capsule:* Gazele intestinale și balonarea pot fi tratate cu 4-8 capsule sau tablete de cărbune medicinal administrate de 3-4 ori pe zi. Acest tratament ajută și în cazul mirosurilor neplăcute ale scaunului și respirației, care provine atât din gură cât și din tractul gastrointestinal.

• *Pulbere:* Pulberea de cărbune poate fi aplicată direct pe piele pentru a reduce edemațierile prin absorbția excesului de lichid și a substanțelor din inflamații. De asemenea, va adsorbi toxine, bacterii, substanțe carcinogene, produse ale alergiilor și secreții din răni.

O varietate de afecțiuni pot fi tratate cu cărbune:

• *Intoxicații cu Acetataminofen (Tylenol):* pot fi tratate cu cărbune administrat oral.

• *Otrăvire cu Aspirină*: cazurile fatale pot fi prevenite prin administrarea cărbunelui. Este mai eficient dacă este administrat la primele semne de otrăvire datorate alergiei sau supradozei.

• *Supradoze cu Teofilină:* acest medicament pentru tractul respirator are o gamă terapeutică redusă, iar supradozările se produc frecvent. Oamenii care iau acest medicament ar trebui să aibă cărbune medicinal la îndemână, pentru a trata eventualele supradoze.

• *Cancer:* scade durerea atunci când este aplicat sub formă de cataplasmă, care adsoarbe toxinele produse de cancer și prin chimioterapie.

• *Otrăvire cu ciuperci:* poate fi tratată cu capsule de pulbere de cărbune sau cu comprimate până chiar la 24 ore după consumarea ciupercii;

- *Pansamente pentru plăgi:* dezinfectează și dezodorizează rănile și este destul de eficient când este adăugat în pansamente.

TERAPIA CU OXIGEN

Oxigenul este un gaz inodor, fără gust și fără culoare, existent ca element în atmosferă. Oxigenul din atmosferă provine din metabolismul plantelor verzi. Se găsește în aproape toate substanțele vegetale și animale. Oxigenul este esențial pentru menținerea vieții în toate organismele de pe pământ, cu excepția bacteriilor anaerobe.

Oxigenul reprezintă pentru organismul nostru ceea ce este benzina pentru mașini. Oxigenul este necesar pentru toate procesele biochimice din organism. Aproape tot consumul de oxigen are loc la nivelul membranei celulare. Două treimi din consumul de oxigen al organismului este utilizat pentru a arde combustibilii în producerea de adenozintrifosfat (ATP), care este principala moleculă care acceptă energie din descompunerea lor. ATP dă această energie celulelor organismului după ce se descompune în adenozindifosfat și o grupare fosfat. Acest proces este principala reacție de producere a energiei organismului.

Oxigenul ajută și la modificarea compușilor în scopuri structurale. Este consumat atât în procesele de oxigenare, cât și în cele de dehidrogenare a compușilor existenți, schimbând compoziția lor pentru a fi mai utili organismului. În plus, oxigenul este consumat pentru a modifica compușii în scopuri de protecție. Globulele albe folosesc oxigen pentru a distruge bacteriile pe care le ingerează. Compușii toxici sunt transformați în derivați inofensivi prin reacțiile de oxidare.

Dacă oxigenul există din abundență, organismul nostru poate funcționa corespunzător, luptând cu bolile și eliminând toxinele. Putem trăi fără hrană, apă și somn câteva zile, dar fără oxigen putem trăi doar câteva minute. După această perioadă, leziunile care apar la nivelul creierului sunt ireparabile. Celulele noastre nu mai produc suficient ATP și devin dezorganizate și incapabile să funcționeze.

Oxigenul este furnizat de aerul inhalat în plămâni. Globulele roșii transportă oxigenul din plămâni către toate celulele organismului. După eliberarea oxigenului ele iau dioxidul de carbon din plasma sanguină și îl aduc la plămâni, care îl expulzează din organism.

Deficitul de oxigen sau privarea celulelor de oxigen pot conduce la boală. Dieta săracă, abuzul de alcool, poluarea aerului, drogurile și lipsa de mișcare reduc cantitatea de oxigen disponibilă pentru celule. Aceasta poate crea efecte adverse asupra sistemului imunitar. Atunci când celulele primesc insuficient oxigen, ele utilizează ca sursă alternativă de energie fermentarea zahărului. Metabolismul celular devine disfuncțional, determinând celulele să devină nesănătoase și slabe. Ele își pierd imunitatea și devin vulnerabile la infecții.

Și digestia este afectată fără suficient oxigen. Producția de secreții gastrice necesită calciu, apă și oxigen. Diminuarea sau diluarea secrețiilor gastrice și asimilarea alimentară slabă care rezultă conduc la supraalimentare, în intenția de a obține suficientă hrană.

Fără oxigen suficient trupul nu este capabil să se purifice sau să se vindece. Vitamina C nu este asimilată în mod corespunzător, determinând descompunerea colagenului. Aceasta duce la rigidizarea venelor și arterelor. Rigidizarea arterelor la persoanele în vârstă duce la accidente vasculare

cerebrale și la degenerarea creierului. Ficatul, organul major de curățare și detoxifiere, nu-și poate repara celulele fără suficient oxigen.

Utilizarea oxigenului este un ajutor important în purificarea trupului. Oxigenul este utilizat de organism pentru a oxida sau arde toxinele. Dacă terapia cu oxigen este administrată în mod consecvent și pentru suficient timp, organismul se poate purifica de toate toxinele. Microorganismele anaerobe nu vor putea să trăiască în mediu bogat în oxigen.

Există mai multe metode de administrare a oxigenului pentru purificare:

- terapia prin inhalare;
- terapia cu oxigen hiperbaric;
- terapia cu apă oxigenată;
- terapia cu ozon;
- terapia cu oxigen stabilizat.

TERAPIA PRIN INHALARE

Oxigenul este administrat ca inhalant pentru a trata probleme respiratorii cum ar fi astmul, bronșita, emfizemul și pneumonia, în care funcția pulmonară este afectată și organismul nu primește suficient oxigen. În acest tip de terapie oxigenul ușurează respirația îngreunată cauzată de aceste boli. Concentrația de oxigen disponibilă pentru plămâni este amplificată, crescând astfel cantitatea de oxigen pentru organism și contribuind la compensarea funcției pulmonare afectate.

De asemenea, oxigenul va ajuta la distrugerea oricăror microbi anaerobi dăunători care ar putea exista, fără a

afecta microorganismele aerobe utile. Microbii anaerobi pot fi virali, bacterieni sau fungici.

Oxigenul joacă un rol de curățare foarte important atunci când este utilizat ca inhalant, în eliminarea reacțiilor alergice. Ajută la stoparea oricărei reacții alergice, indiferent de simptome. Pentru a beneficia de oxigen, nu trebuie să existe dificultăți respiratorii, deoarece are un efect biochimic, inversând cascada alergică și inflamatorie.

În procesele reactive sau inflamatorii, hemoglobina (proteina care transportă oxigenul în globulele roșii) eliberează mai mult oxigen în celulele care se luptă cu reacția sau cu substanța străină. Furnizarea unei cantități mai mari de oxigen la aceste celule active permite și o creștere a eliberării de ATP, care accelerează procesul de detoxifiere.

Dacă se utilizează o mască, oxigenul trebuie administrat într-o cantitate de 5-6 litri pe minut. Dacă se utilizează o canulă (tub nazal), cantitatea trebuie să fie de 2-3 litri/minut. Utilizați oxigenul 15-30 de minute pentru a elimina reacția. Dacă reacția nu s-a oprit, măriți durata cu încă 15-30 de minute. Nu utilizați oxigenul în mod continuu mai mult de 5 ore.

Sunt disponibile măști ceramice și tuburi speciale pentru persoanele care nu tolerează măștile și tuburile din plastic. Un rezervor de oxigen și oxigen pentru utilizarea în caz de urgență pot fi obținute cu rețetă de la un medic familiarizat cu starea dumneavoastră.

TERAPIA CU OXIGEN HIPERBARIC

În terapia cu oxigen hiperbaric, oxigenul este administrat cu presiune mai mare decât presiunea atmosferică (presiunea barometrică) la nivelul mării. O cantitate foarte

mică de oxigen este dizolvată în sânge la presiunea barometrică normală. Sub presiune mărită, se dizolvă o cantitate suficientă de oxigen pentru a satisface cerințele medii ale trupului. Organismul folosește apoi oxigenul dizolvat în sânge mai degrabă decât pe cel legat de hemoglobină, care este mai puțin disponibil.

Oxigenul hiperbaric are ca rezultat:

- moderarea pulsului;
- creșterea permeabilității barierei hematoencefalice;
- îmbunătățirea elasticității celulelor roșii, ceea ce duce la îmbunătățirea microcirculației;
- reducerea oboselii și rezistență fizică mărită;
- suprimarea reactivității respiratorii la dioxidul de carbon.

Tratamentele cu oxigen hiperbaric sunt efectuate în camere în care presiunea poate fi crescută cu câteva atmosfere mai mult decât cea de la nivelul mării. Camerele pot fi suficient de mari pentru a încăpea mai multe persoane sau pot fi doar pentru un pacient. Există acum camere mobile de oxigen hiperbaric, ce pot fi mutate în locurile unde sunt necesare.

Persoana care primește tratamentul rămâne în cameră pentru o perioadă prestabilită de timp, în funcție de afecțiunea pentru care este tratată. Cea mai comună afecțiune tratată cu oxigen hiperbaric este boala de decompresie, numită și boala de „cheson". Boala de decompresie este cauzată de o reducere rapidă a presiunii mediului, care permite gazelor inerte din țesuturile organismului să formeze bule. Scufundătorii pot suferi de această boală, dacă ies prea repede la suprafață.

Alte afecțiuni tratate cu succes cu ajutorul terapiei cu oxigen hiperbaric includ:

• intoxicaţia cu monoxid de carbon şi cu fum; infecţiile cu cianuri, hidrogen sulfurat şi tetraclorură de carbon au fost tratate cu succes cu terapia cu oxigen hiperbaric;

• sindromul de strivire, sindromul de compartiment şi alte ischemii traumatice acute (obstrucţia mecanică a aportului de sânge); rănirile din accidente la nivelul membrelor care implică leziuni ale muşchilor, ale osului, ale pielii, ale ţesutului conjunctiv şi ale nervilor răspund bine la terapia cu oxigen hiperbaric. Cel mai mare beneficiu se obţine prin contracararea efectelor anoxiei şi ischemiei care apar în aceste leziuni;

• infecţii - oxigenul este un antibiotic cu spectru larg, care curăţă trupul de microorganisme, atât anaerobe, cât şi aerobe. Totuşi, presiunea trebuie să fie mai mare de 1,3 atmosfere pentru a afecta organismele aerobe. Infecţiile ţesutului moale, osteomielita şi gangrena au fost tratate eficient cu terapia cu oxigen hiperbaric. Şi tratamentul altor infecţii este eficient prin această metodă;

• transplantul de piele - transplanturi sau grefe de piele cu posibilităţi reduse de viabilitate, din cauza tulburărilor circulatorii sau nutriţionale, au fost realizate cu succes cu ajutorul terapiei cu oxigen hiperbaric. Are o valoare deosebită în cazurile de arsuri sau în cazurile care necesită intervenţii chirurgicale plastice extinse sau grefe de piele.

Oxigenul hiperbaric a mai fost utilizat cu succes în cazurile de embolie grasă, embolism aerian în timpul intervenţiilor chirurgicale sau în cazuri de cateterizare, ocluzie a arterei coronare, infarct miocardic şi în gestionarea tulburărilor neurologice grave care au dus la comă.

TERAPIA CU PEROXID DE HIDROGEN

Una dintre cele mai simple surse de oxigen vindecător poate fi găsită în peroxidul de hidrogen alimentar (H_2O_2),

care se vinde în soluție de 35 % (peroxidul de hidrogen alimentar). Mai cunoscut este peroxidul de hidrogen 3 %, apa oxigenată, care se găsește în farmacii, modificată însă prin adăugarea de diverși stabilizatori și metale toxice. Ozonul barbotat prin apă devine peroxid de hidrogen, care eliberează oxigen.

Peroxidul de hidrogen apare natural din ozonul atmosferic, ploaie și zăpadă și din apa izvoarelor de munte, care fiind în mișcare continuă este aerată în mod natural. Legumele și fructele crude conțin și ele peroxid de hidrogen. Sistemul imunitar al organismului combină oxigenul liber cu o parte din apa trupului pentru a crea peroxid de hidrogen, ca element de apărare împotriva agenților patogeni invadatori. Peroxidul de hidrogen este eliberat din trombocitele sanguine și globulele albe atunci când acestea sunt perturbate de particule care le irită membranele.

În organism, cantitatea crescută de oxigen furnizată de peroxidul de hidrogen ajută la digestie, ajută funcționarea și regenerarea hepatică, încetinește distrugerea colagenului, ameliorează hipoxia și ajută la prevenirea infecțiilor de la nivelul plăgilor.

De asemenea, peroxidul de hidrogen reduce stresul și durerea în caz de infecții și boli cronice. A fost utilizat pentru a trata afecțiunile inimii și ale vaselor de sânge, afecțiunile pulmonare, infecțioase, imune, boala Parkinson și Alzheimer, migrenele, durerile datorate cancerului și cancerul sângelui și al nodulilor limfatici.

Ingestia peroxidului de hidrogen. Folosiți numai peroxidul de hidrogen pur 35% și păstrați-l întotdeauna la frigider.

Diluați-l după cum urmează:

- folosiți 150 ml de apă distilată, suc de fructe sau lapte pentru a dilua cantitatea de peroxid de hidrogen recomandată mai jos;
- ca alternativă se poate ingera peroxid de hidrogen cu suc de portocale și se poate lua o mușcătură dintr-o portocală sau banană pentru a elimina gustul;
- *nu amestecați* cu suc de morcovi, sucuri carbogazoase sau băuturi alcoolice;
- luați pe stomacul gol, cu o oră înainte sau după masă sau medicație;
- amestecați picăturile în substanța diluantă și urmați următorul program:

  Ziua 1: 1 picătură;
  Ziua 2: 2 picături;
  Ziua 3: 3 picături;
  Ziua 4: 4 picături;
  Administrați o dată, de două ori sau de trei ori pe zi;
- dacă doriți, continuați prin adăugare de o picătură pe zi până în ziua 16. Multe persoane aleg să se oprească la zece picături;
- dacă vă deranjează stomacul, rămâneți la acel nivel sau reveniți la un nivel anterior.

Există o limită a posibilităților de eliminare a organismului într-o perioadă de 24 de ore. Dacă apar simptome de purificare nedorite opriți programul pentru câteva zile, pentru a da organismului răgazul necesar ca să elimine. Apoi începeți de unde ați rămas sau de la un nivel inferior.

În caz de candidoză sau ulcer începeți programul foarte lent. O picătură pe zi pentru prima săptămână poate fi nivelul personal de toleranță. În cazul bolilor foarte grave este posibil să fie necesar să luați până la 25 de picături de trei ori pe zi, timp de 1-3 săptămâni. Apoi reduceți

aportul la două ori pe zi, până când problemele dispar. Acest tratament poate dura până la șase luni sau mai mult. După ce au fost eliminate problemele, un program bun de întreținere este de 5-15 picături pe săptămână, în funcție de cantitatea de alimente gătite sau procesate din dietă.

ATENȚIE: Întotdeauna urmați tratamentul cu peroxid de hidrogen cu aport de acidofillus. Pentru detalii despre această terapie consultați capitolul 14, „Bacteriile binefăcătoare", din volumul 1 al acestei lucrări.

Deoarece acesta este un proces de purificare, este posibil ca stările de bine să alterneze cu simptome neplăcute pe măsură ce organismul dumneavoastră eliberează treptat toxinele stocate de mult timp în organe. Deoarece organismul caută să mențină homeostaza, aceste reacții vor fi temporare, de obicei cu o durată de trei zile. Dacă nivelul dumneavoastră energetic este deja scăzut, este posibil să nu vă simțiți bine timp de o săptămână. Reacțiile ar putea include erupții cutanate, greață, diaree, cefalee, oboseală nejustificată, răceală, sinuzită, infecții ale urechilor sau gripă.

Administrarea intravenoasă. Pentru un răspuns rapid la infecții mai grave, peroxidul de hidrogen în soluție diluată poate fi administrat intravenos. Ajută reoxigenarea celulelor și stimulează sistemul imunitar. Infecțiile virale răspund mai rapid decât infecțiile bacteriene.

Alte utilizări ale peroxidului de hidrogen. Pentru a vă face propria soluție sigură de 3 %, adăugați un amestec de 35 % peroxid de hidrogen de calitate alimentară la 300 ml de apă distilată.

ATENȚIE: peroxidul de hidrogen 35 % este inflamabil și poate fi dăunător. Trebuie întotdeauna diluat și manevrat cu atenție. Clătiți bine cu apă imediat dacă ajunge pe piele. Persoanele cu transplanturi de organe NU pot folosi peroxid de hidrogen. Sistemul imunitar va fi stimulat și va

respinge transplantul ca pe un organism străin. Dacă aveți însă implanturi din plastic sau metal se poate utiliza în siguranță.

Deodorant: după un duș sau o baie ștergeți-vă, pulverizați apoi pe trup o diluție de peroxid de hidrogen 3 % (apă oxigenată) și lăsați să se usuce. Aceasta reface mantaua acidă pe care o îndepărtează săpunul.

Clătirea gurii: utilizați o diluție de peroxid de hidrogen 3 % ca o apă de gură, pentru a combate tartrul și placa.

Afecțiuni gingivale: adăugați peroxid de hidrogen 3 % peste bicarbonat de sodiu pentru a forma o pastă. Aplicați pe gingii.

Cremă pentru față și controlul acneei: Aplicați peroxid de hidrogen 3 % cu un tampon de vată pe piele, după spălarea feței. **AVERTISMENT**: Aveți grijă să evitați ochii.

Spray nazal: utilizați o parte de peroxid de hidrogen 3 % la o parte apă distilată.

Purificator alimentar: amestecați 30 ml de peroxid de hidrogen 35 % cu 3,8 l de apă. Spălați alimentele cu acest amestec. Nu este necesar să țineți la înmuiat alimentele sau să le clătiți după aceea.

Vindecarea rănilor (de asemenea, previne infecția): Se toarnă apă oxigenată, peroxid de hidrogen 3 %, pe rană. O ceașcă este de obicei suficientă, cu excepția cazului în care zona este destul de mare. Apariția unei spume groase indică faptul că materialul infecțios este eliminat. Turnați din nou apă oxigenată peste rană. Fiți conștienți că țesutul deteriorat va fi sensibil; nu repetați de mai mult de trei ori consecutiv. Dacă este necesar, puteți repeta tratamentul câteva ore mai târziu.

TERAPIA CU OZON

Ozonul este oxigen triatomic, o moleculă care conţine trei atomi de oxigen în loc de doi. Este creat în natură de oxigenul ionizat de radiaţia solară la altitudini mari. Descărcările electrice produc, de asemenea, ozon, provocând mirosul proaspăt care însoţeşte fulgerele şi ploaia. Copiatoarele, unele aparate şi trenurile electrice au descărcări de înaltă tensiune care generează ozon. De asemenea, ozonul este produs atunci când oxizii de azot şi hidrocarburile reacţionează în prezenţa luminii solare. Rafinăriile, automobilele şi fabricile chimice produc ozon în acest mod.

Ozonul este instabil şi nu poate fi stocat. Este produs pentru a fi utilizat terapeutic. Ozonul se produce prin când se trece aerul sau oxigenul printr-un câmp de înaltă energie. Aparatul care produce ozon este numit generator de ozon. Generatoarele de ozon pot fi folosite pentru detoxifierea locuințelor și a locurilor de muncă de mucegaiuri și substanțe chimice. Ozonul elimină mucegaiul și oxidează substanțele chimice, astfel încât acestea devin mai puțin dăunătoare.

Agent important de purificare, ozonul are proprietăți dezinfectante și este antibacterian, antifungic și antiparazitar. Ozonul poate fi utilizat pentru purificarea apei, dezinfectarea ustensilelor și pentru igienizarea aerului. Ozonul poate fi folosit pentru tratarea apei menajere și a apei din piscine. Tratarea cu ozon a apelor reziduale industriale, a lacurilor, iazurilor și a pescăriilor este importantă atât economic, cât și pentru mediu. Pesticidele sunt greu de îndepărtat din apă prin osmoză inversă și distilare, dar sunt reduse prin tratarea ei cu ozon.

În microdoze ozonul are utilizări medicale importante. În astfel de doze mici, poate fi utilizat atât local, cât și intern. Local se utilizează pentru a trata tulburările de piele.

Este utilizat rectal sau vaginal, iar o baie cu ozon poate avea efecte benefice similare tratamentului cu oxigen hiperbaric, însă cu costuri și echipamente mult mai mici. În concentrații mari, ozonul este toxic pentru epiteliul (mucoasa) plămânilor și, prin urmare, nu este administrat medical în nebulizatoare.

Bacteriile și virusurile pot fi eliminate din sânge cu ajutorul ozonului. Se scot 50-200 ml de sânge de la pacient și se introduc într-o sticlă specială pentru perfuzie. Ozonul este introdus forțat în sticlă și amestecat bine cu sângele. Moleculele de ozon renunță la al treilea atom de oxigen, într-un proces care inactivează microorganismele. Sângele tratat este apoi reintrodus pacientului. Unii terapeuți folosesc injecții directe intravenoase de mixturi pure de oxigen/ozon.

Ozonul are și proprietăți antitumorale. Se crede că peroxizii speciali formați de ozon în sânge caută și distrug celulele bolnave. Aceste celule bolnave sau infectate au nivele mai scăzute de activitate enzimatică de protecție și sunt mai puțin stabile. Hidroperoxizii reacționează cu lipidele membranei celulare, invadând celula și distrugând boala. Hidroperoxizii nu au niciun efect asupra celulelor sănătoase cu excepția oxigenării mediului lor și a amplificării circulației.

Efectele de purificare ale ozonului includ:

- activarea enzimelor implicate în eliminarea radicalilor oxizi sau a peroxizilor;
- accelerarea glicolizei (descompunerea glucozei) în globule roșii;
- activarea ciclului de acid citric (ciclul de producere a energiei din trup);

- creşterea concentraţiei de oxigen din sânge, a fluidităţii sângelui şi a flexibilităţii globulelor roşii;
- amplificarea proprietăţilor antibacteriene, antivirale şi antifungice.

TERAPIA CU OXIGEN STABILIZAT

Oxigenul stabilizat este un supliment de oxigen lichid care conţine electroliţi de oxigen stabilizaţi. Câteva companii produc oxigen stabilizat, iar cele mai multe dintre acestea utilizează clorit de sodiu în soluţie. Când se administrează pe cale orală, molecula de clor-oxigen ajunge intactă în fluxul sanguin. În sânge molecula de oxigen are o afinitate mai mare pentru hemoglobină şi abandonează clorul, care este apoi excretat prin rinichi. Sângele îmbogăţit cu oxigen stimulează funcţiile globulelor albe şi reduce aglomerarea globulelor roşii.

Cloritul de sodiu şi ionul de clor sunt o sursă bogată de oxigen şi sunt antiinflamatoare, bactericide şi fungicide. Oxigenul pe care îl eliberează este eficient şi în combaterea virusurilor. Aceste substanţe, împreună cu dioxidul de clor (un produs de reacţie), pot reduce severitatea şi durata diareei şi a gripei stomacului. Deşi oxizii de clor sunt instabili, ei au fost stabilizaţi prin procesul de fabricaţie. Timpul lor de înjumătăţire în organism este de aproximativ 12 ore şi nu iniţiază activitatea radicalilor liberi.

Oxigenul stabilizat poate fi utilizat pentru purificarea apei. Este eficient împotriva bacteriilor coliforme, a streptococilor, a stafilococilor, a ciupercilor şi a giardiei. Poate fi folosit pentru purificarea apei de munte şi pentru păstrarea apei stocate fără bacterii coliforme. Produsele de oxigen stabilizat pot fi luate cu suplimente nutritive şi pot amplifica asimilarea anumitor substanţe nutritive.

Soluțiile de oxigen stabilizat pot fi adăugate la apa de gură, dușuri vaginale, clisme și produse de îngrijire a pielii. Ele sunt utilizate și pentru conservarea alimentelor, tratarea apei, spălarea legumelor și în dezinfectanți.

PURIFICAREA ORGANELOR

Ficatul și colonul sunt două organe importante de detoxifiere a organismului. În timpul perioadelor de stres și a suprasolicitării acute, procedurile de purificare vor ajuta la restabilirea funcției optime a acestor organe.

FICATUL

Ficatul este un organ major de digestie și asimilare, care procesează grăsimi cu ajutorul bilei pe care o produce. Stochează vitamine și minerale pentru a avea o rezervă, își face rezerve de vitamina A pentru patru ani și vitamina D și B12 pentru patru luni. De asemenea, ficatul este organul major pentru eliminarea deșeurilor toxice. El procesează toate substanțele chimice străine la care suntem din ce în ce mai expuși în fiecare zi. Medicamentele, deși pot fi administrate în scopuri medicinale, suprasolicită ficatul și trebuie eliminate de acesta.

Multe produse chimice străine sunt liposolubile (solubile în grăsimi). Celulele hepatice au membrane lipidice prin care aceste produse chimice străine pot intra. Aceste celule pot stoca toxine timp de luni sau chiar ani de zile. Folosind un sistem complex de enzime, ficatul transformă aceste substanțe chimice toxice în compuși solubili în apă. Acestea pot fi apoi eliberate și eliminate din organism prin rinichi și tractul gastrointestinal.

Ficatul metabolizează hormoni. El procesează atât estrogenul produs de organism, cât și pe cel administrat în terapia cu hormoni estrogeni. Dacă ficatul nu poate procesa în mod adecvat estrogenul, rezultă un exces care conduce la simptome precum endometrioză, tensiune arterială crescută, sindrom premenstrual, inflamația vaselor de sânge și cancer mamar, uterin și vaginal. De asemenea, ficatul metabolizează testosteronul. Excesul de testosteron afectează nivelurile de agresivitate, schimbările de dispoziție și energia sexuală. Dacă ficatul nu este capabil să proceseze corect hormonii pot apărea disfuncții ale ciclurilor de reproducere. Adrenalina produsă ca răspuns la stres este și ea procesată de ficat. Excesul de hormoni se adaugă la dezechilibrele emoționale și suprasolicită ficatul; furia și depresia pot indica probleme de detoxifiere ale ficatului.

De asemenea, ficatul filtrează sângele. Vasele sale sinusoide (canalele de filtrare) sunt căptușite cu celule speciale care înghit deșeuri străine, bacterii și substanțe chimice toxice. Un ficat suprasolicitat va elimina doar o parte din toxine. Alte toxine rămân stocate în celulele sale, provocând în cele din urmă daune ireversibile.

Atunci când organismul are un exces de toxine și deșeuri nu le poate metaboliza și elimina pe toate. Acest lucru duce la existența de toxine nemetabolizate în organism și poate provoca boli. Ficatul va fi suprasolicitat. Alte organe implicate în detoxifiere pot ajuta la reducerea sarcinii pentru ficat. Sănătatea bună a acestor organe ajută ficatul să își păstreze propria sănătate și capacitatea de a funcționa. (Pentru informații suplimentare despre ficat, vezi capitolul 5 din volumul 1 al acestei lucrări.)

Un ficat suprasolicitat sau slab este indicat de:

- digestie slabă sau dureroasă și durere în zona ficatului la presarea moderată cu degetele;

- gaze, constipație, senzație de preaplin, pierderea apetitului;
- greață după mese grase, gust uleios în gură sau gât, reflux la alimente grase;
- frecvente dureri de cap, care nu sunt corelate cu tensiunea sau oboseala ochilor;
- ligamente, tendoane și mușchi slabi,
- probleme ale pielii, precum acneea sau psoriazisul;
- emoții excesive, supărare.

Acești factori influențează sănătatea ficatului:

- proteinele: consumați între 30 și 60 g pe zi. O dietă săracă în proteine este utilizată în cazul afecțiunilor hepatice grave;
- sulful: pentru a modula enzimele, mâncați alimente care conțin sulf: usturoi, ceapă, broccoli;
- grăsimi: furnizează energie, dar sunt greu de procesat. Consumul unor cantități mici de grăsimi nesaturate este esențial pentru sănătate;
- vitamine, minerale, plante, aminoacizi și flavonoide: acționează ca protectori;
- zaharuri rafinate: pot reduce activitatea enzimatică;
- fosfatidilcolină (parte din lecitină): poate îmbunătăți starea de sănătate a membranelor din jurul microzomilor, unde sunt produse enzimele;
- metabolismul oxigenului: este necesară o concentrație crescută de oxigen pentru producerea de enzime, ca și pentru detoxifiere.

Următoarele sugestii vor ajuta la fortificarea, susținerea și îmbunătățirea funcției hepatice:

- beţi rădăcină de cicoare şi „cafea" de păpădie şi adăugaţi ghimbir, cardamom sau fenicul, după gust;
- evitaţi margarina şi produsele Crisco;
- utilizaţi ulei de măsline presat la rece, adăugat câte o linguriţă peste alimente; uleiul presat la rece este rezistent la oxidare;
- consumaţi puţine grăsimi; mâncaţi mai puţine alimente gătite în uleiuri sau grăsimi;
- luaţi pectină de fructe (pulbere) 1-3 linguri în apă sau în suc de fructe;
- luaţi argilă de bentonită: 1 linguriţă într-un pahar de apă, amestecaţi, lăsaţi la soare câteva ore, apoi amestecaţi din nou şi beţi;
- mâncaţi nuci şi seminţe întregi;
- mâncaţi porţii mici de alimente uşor de digerat, precum legumele la aburi, salata de legume verzi crude şi fructe semidulci (mere şi pere);
- mâncaţi legume verzi, moderat amare (andive, varză furajeră, măcriş, păpădie); gustul amar activează fluxul de bilă;
- mâncaţi cumpătat, ceva uşor, la începutul zilei;
- lăsaţi să treacă cel puţin 12 ore între masa de seară şi masa de dimineaţă;
- după ora 19 consumaţi doar un ceai de plante sau puţine fructe;
- beţi apă cu lămâie: stoarceţi o jumătate de lămâie într-un litru de apă de izvor sau apă distilată (fără miere). Gustul acru răcoreşte şi curăţă ficatul;
- utilizaţi antioxidanţi (vitaminele C şi E, betacaroten, zinc şi seleniu);

- faceți exerciții înainte de micul dejun pentru a menține deschise canalele eliminatorii (piele, intestin, plămâni);
- faceți o plimbare moderată după mese;
- abandonați grijile și mânia.

PURIFICAREA FICATULUI

MASAJUL FICATULUI. Masajul ajută la purificarea ficatului. În timp ce stați întins pe spate masați zona ficatului folosind vârful degetelor, cu blândețe, cu mișcări circulare în sens orar. Dacă durerea persistă sau dacă există o sensibilitate marcantă, solicitați asistență de la un profesionist calificat.

SPĂLAREA FICATULUI. Spălarea ficatului stimulează eliminarea toxinelor din organism, stimulează secrețiile hepatice și îmbunătățește funcționarea ficatului. Christopher Hobbs, un naturist din Santa Cruz, California, vorbește despre spălarea ficatului în cartea sa *„Terapia naturală a ficatului"*:

Amestecați suc proaspăt de portocale, grapefruit, lămâi sau lime, cât pentru o cană de suc. Amestecul ar trebui să fie acru. Adăugați 1-2 căței de usturoi proaspăt striviți și puțin suc de ghimbir proaspăt (dați ghimbirul pe răzătoare și striviți fibrele într-o presă de usturoi). Adăugați o lingură de ulei de măsline, amestecați și beți.

După această spălare a ficatului beți următorul ceai:

1 parte *fenicul*
1 parte *schinduf*
1 parte *in*
1/4 părți *brusture*
1/4 părți *lemn-dulce*

Un amestec de 30 g de plante la 500 ml de apă se fierbe timp de 20 minute, apoi se adăugă o parte mentă. Lăsaţi să se infuzeze încă 10 minute. Pentru proprietăţi suplimentare de calmare, adăugaţi o jumătate de parte rădăcină de nalbă mare (tăiată şi mărunţită) la amestecul iniţial de plante medicinale.

CLISMA CU CAFEA. Una dintre cele mai bune metode de purificare a ficatului este clisma cu cafea. Clismele cu cafea au fost menţionate încă din vechime în literatura medicală ca metodă ce ajută organismul să elimine toxinele şi reziduurile acumulate. După ce produsele farmaceutice au început să primească o atenţie sporită, prin anii '20, clismele de cafea au fost mai rar folosite. Dr. Sherry Rogers a observat că aceste clisme reprezintă o metodă excelentă de detoxifiere şi le prezintă în cartea sa, *„Sănătate împotriva tuturor aşteptărilor"*.

Clisma de cafea este o clismă de volum redus, care rămâne în colonul sigmoid, ultima parte în formă de „S" a intestinului gros. Există un sistem circulator special între colonul sigmoid şi ficat, numit circulaţie enterohepatică. Când scaunul ajunge în acest punct, el este plin de material putrid şi toxine. Aceste toxine sunt trimise direct la ficat pentru detoxifiere, ca să nu fie circulate în tot organismul.

O clismă cu cafea:

- accelerează golirea intestinului, amplificând viteza de golire a canalelor hepatice care conţin produsele de detoxifiere. Aceasta face ca procesul de detoxifiere să se desfăşoare într-un ritm mai rapid;
- determină ficatul să elimine toxinele pe care le-a acumulat în canalele biliare. Cafeina care este absorbită în sistemul enterohepatic provoacă această descărcare a toxinelor, permiţând altor toxine din organism să se filtreze în ficat, pentru a fi eliminate;

- stimulează producerea enzimei glutation-S-transferază, ceea ce pune în funcțiune căile de detoxifiere a ficatului. Alcaloizii din cofeină sunt responsabili pentru această stimulare.

Clismele cu cafea nu elimină mineralele și electroliții. Nutrienții importanți au fost deja absorbiți în intestinul superior, cu mult înainte ca reziduurile alimentare să ajungă în colonul sigmoid. Mulți oameni care sunt sensibili la cafea sau care nu tolerează cafeina sunt reticenți în a realiza clisme cu cafea, dar deoarece cafeaua rămâne în colonul sigmoid, iar cafeina merge doar în sistemul de circulație entero-hepatică, clisma cu cafea este o metodă sigură, de regulă.

Materiale necesare:

- un irigator pentru clismă;
- dacă aveți hemoroizi, un cateter de cauciuc moale atașat la duza de plastic a irigatorului;
- un vas mare din oțel inoxidabil sau din sticlă;
- un vas Pyrex de un litru, cu mâner și gură de scurgere;
- cafea organică, râșniță și filtru de cafea;
- melasă nesulfurată;
- apă, pe cât posibil cât mai curată și fără chimicale. Asigurați-vă că utilizați o apă de izvor curată sau apă filtrată. Nu utilizați apa tratată de la robinet.

Pregătirea clismei. Turnați un litru de apă în oala din oțel inoxidabil sau în vasul de sticlă. Adăugați două linguri rase de cafea și continuați să fierbeți timp de 5 minute. Opriți focul și lăsați vasul pe plită. Adăugați o lingură de melasă nesulfurată. Se lasă la răcit până ajunge la o temperatură plăcută la atingere. *Nu* utilizați amestecul de cafea fierbinte sau aburind.

Se toarnă amestecul de cafea în vasul Pyrex, având grijă ca zațul de cafea să nu ajungă în vas.

Țineți irigatorul deasupra chiuvetei și fixați clema pe tub.

Turnați jumătate din amestecul de cafea în irigator și apoi slăbiți clema suficient de mult pentru a permite lichidului să curgă până la capătul tubului.

Suspendați irigatorul la înălțimea taliei. *Nu îl suspendați mai sus.* Lichidul pentru clismă trebuie să ajungă numai în capătul inferior al colonului sigmoid. Fixarea mai sus a irigatorului va trimite lichidul mai departe în intestin.

Acoperiți zona pe care veți sta cu prosoape vechi, pentru a preveni pătarea pardoselii cu cafea.

Realizarea clismei.

Prima parte:

Întindeți-vă pe podea și introduceți ușor duza sau cateterul. Dacă aveți nevoie de lubrifiere, utilizați numai ulei alimentar vegetal.

Eliberați clema și lăsați amestecul de cafea să curgă încet. Închideți clema imediat ce apare senzația de preaplin. Dacă puteți, așteptați așa zece minute. Nu vă rețineți forțat dacă apare o senzație de disconfort. Strângeți tubul, scoateți duza sau cateterul și goliți conținutul intestinal la toaletă.

Partea a doua:

După golirea intestinului, repetați procedura cu jumătatea rămasă din amestecul de cafea. Dacă nu puteți reține jumătate din amestec, faceți trei sau patru clisme mai mici.

Când canalul biliar se golește, veți auzi sau veți simți o mișcare sub coastele din partea dreaptă sau în zonele

adiacente. Odată ce simţi aceasta nu mai este necesar să faceţi clisme în acea zi.

Dacă după o săptămână de clisme zilnice nu aţi simţit sau aţi auzit eliberarea vezicii biliare, poate fi necesar să:

- creşteţi tăria cafelei. Nu depăşiţi 2 linguri la o ceaşcă;
- faceţi clisme cu cantităţi puţin mai mari;
- faceţi trei clisme cu două ceşti fiecare sau mai puţin.

Clismele cu cafea pot fi realizate fără melasa nesulfurată, dacă nu o puteţi tolera. Cu toate acestea, după ce aţi realizat clisme timp de câteva săptămâni, veţi fi în măsură, cel mai probabil, să o adăugaţi în siguranţă. Melasa ajută la menţinerea amestecului în intestin şi creşte eficienţa detoxifierii.

Majoritatea oamenilor nu se simt „energizaţi" sau hiperactivi ca urmare a clismei cu cafea. Dacă simţiţi totuşi acest lucru sau dacă aveţi palpitații sau bătăi neregulate ale inimii, reduceţi cantitatea de cafea la jumătate pentru câteva zile, până la o săptămână. Nu au fost detectate concentrații crescute de cofeină în sânge.

Realizaţi clisme cu cafea ori de câte ori este necesar; frecvenţa uzuală este de aproximativ trei ori pe săptămână. Pot fi realizate în orice moment, pentru a elimina supraîncărcarea chimică şi reacţiile alergice.

ATENŢIE: Persoanele care au calculi biliari nu trebuie să realizeze clisme cu cafea.

ALTE METODE DE PURIFICARE. Împachetările cu ulei de ricin sunt extrem de benefice pentru purificarea ficatului. Pentru instrucţiuni privind utilizarea împachetărilor cu ulei de ricin, consultaţi secţiunea „Împachetări", din acest capitol. Există mai multe preparate comerciale pentru purificarea şi fortificarea ficatului. Am găsit produse

homeopate complexe, cum ar fi „PHP Liver Liquesence”, ca fiind extrem de utile pentru fortificarea și vindecarea ficatului.

VEZICA BILIARĂ

Ficatul produce bilă, care ajută la emulsionarea grăsimilor folosind molecule bipolare (un capăt al moleculei este solubil în apă, iar celălalt este solubil în grăsimi) pentru a le face mai asimilabile. Bila produsă de ficat este stocată în vezica biliară, un sac în formă de pară aflat pe partea inferioară a ficatului.

Când conținutul de colesterol al bilei devine prea mare pentru fosfolipidele și sărurile biliare, se formează pietre biliare. Acest lucru se petrece atunci când ficatul secretă prea mult colesterol sau când bila devine foarte concentrată în vezica biliară. Pietrele biliare afectează nu numai vezica biliară, ci și ficatul, atunci când bila stagnează.

O dietă favorabilă pentru vezica biliară constă din cantități moderat ridicate de proteine și scăzute în carbohidrați rafinați. Luați vitamine din complexul B și lecitină, împreună cu o cantitate mare de vitamina E. Soia și ouăle sunt bogate în lecitină.

Digestia grăsimilor. Digestia slabă a grăsimilor poate fi acompaniată de greață și durere în zona vezicii biliare. Pentru a ajuta în această situație, pregătiți ca ceai:

- 1 parte semințe de armurariu;
- 1 parte frunze de anghinare;
- 1 parte rădăcină de păpădie;
- 1/2 parte pelin;
- 1/2 parte gura lupului.

Utilizaţi 30 g din combinaţia de plante, la 500 ml apă. Fierbeţi la foc mic timp de 20 de minute. Opriţi focul şi aşteptaţi 10 minute. Doza: până la jumătate ceaşcă de trei ori pe zi.

Decongestionarea vezicii biliare. Hanna Kroeger, o botanistă din Boulder, Colorado, foloseşte pentru decongestionarea vezicii biliare o formulă din secolul al XVII-lea, a unui medic austriac. Este utilizată astăzi de mulţi practicieni.

Înainte de a începe tehnica, intestinele trebuie să fie curate. Uneori se sugerează ca pacienţii să înghită 3-4 capsule de hortensie sau isop, de două ori pe zi, timp de aproximativ o săptămână înainte de această purificare. Ajustaţi dozajul în funcţie de rezultatele obţinute. Pentru a atenua greaţa creată prin ingerarea unei cantităţi mari de ulei, poate fi necesară o clismă în timpul tehnicii, la un moment dat.

Postiţi două zile, după care consumaţi doar următoarele:

Ziua 1:

8:00 AM 1 pahar (250 ml) de suc de mere naturale, fără conservanţi

10:00 AM 2 pahare

12:00 PM 2 pahare

2:00 PM 2 pahare

4:00 PM 2 pahare

6:00 PM 2 pahare

8:00 PM 2 pahare.

Nu mâncaţi în această zi.

Ziua a 2-a:

Urmaţi acelaşi program ca în ziua 1. Nu mâncaţi în această zi. Înainte de culcare beţi 100 ml de ulei de măsline. (Puteţi spăla gustul de ulei cu suc cald de lămâie sau mere.)

Ca regulă, această formulă de decongestionare începe să acţioneze în ziua a 2-a. Puteţi vedea pietre mici şi / sau noroi verde în materiile fecale. Acidul malic din sucul de mere descompune bila stagnantă. Tehnica se poate repeta după două luni.

COLONUL

Chiar dacă colonul conține bacterii benefice, tulpini nefavorabile pot ajunge aici din cauza excesului de antibiotice şi a dietei necorespunzătoare. Adesea, nu bacteriile fac rău, ci deşeurile lor, care se găsesc în țesuturile din jur. Acest lucru creează un teren propice înmulțirii bacteriilor și virusurilor dăunătoare şi cauzează un dezechilibru în flora intestinală. Chiar și echilibrul necorespunzător al bacteriilor binefăcătoare poate provoca probleme, cunoscute sub numele de disbioză intestinală.

Suplimentarea cu *Lactobacillus acidofillus* a bacteriilor prezente în mod normal în colon va ajuta la restabilirea echilibrului. Pentru detalii despre tratamentul cu *Acidofillus*, consultaţi secţiunea „Bacterii binefăcătoare", cap.14. De asemenea, extractele alergenice pentru bacteriile patogene intestinale ajută la curățarea colonului. Extractele ameliorează simptomele alergice cauzate de aceste organisme.

Nosodele intestinale homeopate sunt de ajutor în cazul disbiozei intestinale. Un nosod este un remediu preparat dintr-un organism sau dintr-un țesut bolnav. Nosodele intestinale sunt preparate pe baza culturilor din scaun. Ele sunt atât de diluate, încât organismul respectiv nu mai există în remediu. Nosodele intestinale sunt prescrise pe

baza procentelor de organisme găsite în scaunele pacienților sau pe baza indicațiilor clinice.

Purificarea colonului. Purificarea colonului este o metodă controversată de detoxifiere / curățare. Se pare că nu există cale de mijloc; oamenii sunt fie foarte de acord, fie se opun cu vehemență. Cei care sunt de acord cu curățarea colonului consideră că sănătatea trupului reflectă starea de sănătate a colonului. Ei mai cred că purificarea colonului, fie cu clisme, fie cu ajutorul hidrocolonoterapiei, este necesară pentru o bună sănătate.

Cei care se opun curățării colonului consideră că nu există nicio justificare medicală pentru irigarea colonului. Homeopații cred că această practică duce la pierderea de fluide corporale vitale. Oponenții purificării colonului cred că o dietă adecvată, o cantitate suficientă de apă și exercițiile fizice ar trebui să permită evacuarea regulată a intestinelor. Atunci când intestinele sunt evacuate regulat, acțiunea lor fiziologică naturală ar trebui să le mențină curate și în stare bună de funcționare.

Aplicați cu precauție orice metodă de purificare, verificând adecvarea fiecărei metode la structura dumneavoastră. Desigur, persoanele sensibile ar trebui să fie foarte atente dacă vor să realizeze aceasta.

Informațiile prezentate în această secțiune reflectă ambele puncte de vedere. Va trebui să hotărâți singuri cu privire la această practică de purificare.

Uneori este recomandat postul înainte de curățarea colonului. În timpul postului organele de eliminare evacuează deșeurile întărite, concentrate și vechi. Dacă rămâne vreun deșeu în colon, toxinele sunt reabsorbite în sistem, provocând febră, dureri de urechi, dureri de gât, cefalee și multe alte simptome.

CLISME. Curăţarea colonului poate fi realizată cu ajutorul clismelor, care spală intestinul inferior. Substanţele utilizate în general la clisme includ apă, cafea, ceai din plante, soluţie diluată de săpun, suc din iarbă de grâu, suc de orz, clorofilă, ulei sau alte substanţe nutritive.

Instrucţiuni generale pentru clisme:

- utilizaţi apă caldă distilată sau altă apă tolerată de dumneavoastră;
- unii oameni fac după clisma cu apă caldă, o clismă cu apă rece pentru a stimula acţiunea peristaltică şi pentru a absorbi mai mult;
- stând pe o suprafaţă confortabilă, adoptaţi o poziţie în genunchi cu trupul aplecat în faţă, pentru a ajuta apa să treacă prin colon;
- întotdeauna lubrifiaţi capătul duzei rectale sau tubul cateterului cu vitamina E, vaselină sau lubrifiant;
- introduceţi tubul sau duza doar în interiorul rectului. Dacă folosiţi cateter, pe măsură ce curge apa, introduceţi uşor tubul, fără să forţaţi niciodată. Inserţia maximă a tubului este de 45-60 cm;
- la primul semn de necesitate sau în caz de crampe, scoateţi tubul şi permiteţi evacuarea;
- luaţi apoi întotdeauna după tehnică o formă de acidofillus, iaurt, lapte bătut sau kefir, pentru a înlocui bacteriile naturale ale colonului;
- frecvenţa clismelor este la alegerea persoanei. Unii oameni fac clisme o dată pe lună pentru întreţinerea sănătăţii. Alţii le fac sezonier.

Următoarele clisme pot fi utile pentru afecţiunile indicate:

- pentru stimularea ficatului, a rinichilor, a splinei și a pancreasului, dar ajută și la stoparea sângerării care apare uneori odată cu iritarea țesutului în timpul eliminării rapide: jumătate de linguriță pulbere de ardei Cayenne la un irigator cu apă;
- pentru purificare generală și pentru a ajuta eliminarea paraziților și a candidei: amestecați unul sau doi căței de usturoi zdrobiți într-un 1 litru de apă și strecurați. Adăugați suficientă apă caldă pentru a umple sacul irigatorului. Repetați acest proces de trei ori;
- pentru a elimina reacțiile alergice: utilizați 60 g (8 linguri) de vitamina C tamponată la 1 l de apă. Introduceți lichidul foarte încet și mențineți-l atât timp cât vă este confortabil.

ATENȚIE: *Nu utilizați niciodată acid ascorbic la o clismă.* Utilizați numai forme de vitamina C tamponată.

COLON-HIDROTERAPIA. Unii terapeuți susțin folosirea colonhidroterapiei. Ei folosesc echipament specializat pentru a introduce soluția în colon, iar acest tratament curăță întregul colon. Totuși, acești terapeuți trebuie să fie foarte atenți la curățarea echipamentului de la un client la altul. Dacă echipamentul nu este sterilizat corespunzător, paraziții pot fi transmiși de la o persoană la alta.

ATENȚIE: pentru persoanele sensibile, colonhidroterapia poate reprezenta un șoc fizic și psihic.

CURĂȚAREA CU ARGILĂ ȘI FIBRE. O soluție de curățare compusă dintr-un material fibros și argilă poate elimina materiile acumulate și depuse de mulți ani. Aceste materii pot interfera cu absorbția nutrienților. Tărâțele de psyllium reprezintă un material fibros bun de utilizat în combinație cu bentonita sau altă argilă. Psylliumul atrage umezeala în intestin, îmbunătățind funcția intestinului. Aceasta face ca tărâțele de psyllium să se expandeze

şi să umple intestinul. Pe măsură ce trece prin intestine, adună deşeurile acumulate, care nu sunt excretate în mod obişnuit. Argila absoarbe toxinele şi ajută la transportul lor prin colon. Nu faceţi mai mult de trei curăţări ale colonului pe an şi aşteptaţi cel puţin două luni între două astfel de curăţări.

Materiale necesare:

- argilă de bentonită (soluţie lichidă);
- psyllium coji;
- un borcan de 500 ml.

Pregătirea tehnicii. Se amestecă o lingură de soluţie de bentonită lichidă în borcanul cu 100 ml de apă. (Dacă nu puteţi găsi o soluţie lichidă de bentonită, puteţi să vă faceţi singuri prin adăugarea a 100 g de bentonită la 1 litru de apă. Agitaţi bine şi lăsaţi 12 ore înainte de utilizare.) Adăugaţi 1 lingură de tărâţe de psyllium. Acoperiţi şi agitaţi bine.

Tehnica propriu-zisă. Beţi amestecul de mai sus imediat după ce îl agitaţi. Cu cât stă mai mult, cu atât se aglutinează. Beţi apoi 250 ml de apă. Beţi acest amestec de trei ori pe zi, între mese, timp de 3-4 zile. Nu mâncaţi nimic cu două ore înainte sau după aceea. Beţi cel puţin 2 litri de apă pe zi.

Acest amestec poate constipa. Dacă vă constipă, luaţi suplimentar vitamina C şi magneziu. Este posibil să trebuiască să faceţi o clismă cu apă sau cu cafea.

Unii oameni simt disconfort abdominal în primele două zile ale tehnicii, atunci când tărâţele de psyllium s-au expandat în intestin. Mulţi oameni elimină diverse particule şi substanţe de dimensiuni şi forme diferite din intestin. Unii relatează că elimină deşeuri lungi care pot fi resturi de mucoase şi celule moarte care acoperă suprafaţa pereţilor intestinali.

De asemenea, prin purificarea colonului vor fi îndepărtate și organismele din intestine. Acest lucru ajută la reducerea nivelului de bacterii dăunătoare, drojdii și paraziți. Luați pulbere de acidofillus timp de cel puțin cinci zile după tehnică. Vezi secțiunea „Bacterii binefăcătoare" din capitolul 14 pentru instrucțiuni privind administrarea de acidophillus.

Exerciții fizice. Mișcarea din timpul exercițiilor fizice creează o serie de șocuri ușoare, ceea ce conduce astfel la mișcări reflexive ale colonului. Joaca activă a copiilor este un exemplu perfect al acestui concept. Țopăitul, săritul corzii și în mod special săriturile sunt bune. Ele inițiază contracții bruște și puternice ale mușchilor abdominali și mișcări viguroase ale diafragmei, creând în intestine o acțiune ca de acordeon.

Multe persoane care au constipație nu fac exerciții. Cercetătorii ne spun că intestinele noastre nu se vor mișca dacă noi nu ne mișcăm. Exercițiul fizic ajută la menținerea musculaturii abdominale sănătoase și a tonusului muscular optim. Următoarele exerciții sunt deosebit de utile pentru a combate constipația:

- urcarea pantelor;
- călăria;
- urcatul pe scări;
- tenisul;
- canotajul, cu pieptul ținut sus și trunchiul mișcându-se înapoi cu putere;
- aruncarea mingii, astfel încât mușchii trunchiului să acționeze energic;
- tăiatul lemnelor, săpatul, mișcările de răsucire, cositul;
- dansurile populare.

Fibrele. Fibrele, numite uneori substanţe de balast, ajută la ameliorarea constipaţiei. Ele absorb apa în intestinul gros şi fac scaunul mai voluminos, mai moale şi mai uşor de deplasat. Fibrele alimentare sunt solubile şi fac numai bine organismului. Alimentele bogate în fibre includ cerealele şi tărâţele, fructele proaspete cu coajă, fructele uscate, legumele crude, leguminoasele, nucile şi seminţele. Fructele şi legumele curăţate, fierte sau făcute piure au fibre mai puţin utile decât cele crude.

Prin creşterea în dietă a aportului de alimente bogate în fibre este posibil ca suplimentarea cu fibre să nu fie necesară. Dacă începeţi să luaţi un supliment de fibre, adăugaţi-l treptat şi creşteţi aportul de apă. Este posibil ca la început să aveţi crampe, diaree sau gaze. Suplimentele de fibre pot provoca deshidratare, iar mineralele se pierd odată cu apa. De asemenea, pot scădea absorbția proteinelor dietetice.

Laxativele. Laxativele comerciale pot agrava problema constipaţiei. Ele dau dependență şi sunt utilizate în exces. Utilizarea frecventă poate duce la deficiențe de vitamine şi minerale. Laxativele pot slăbi musculatura colonului şi îl pot deteriora. Dacă aveţi nevoie de ajutor, seminţele măcinate de psyllium sunt o sursă concentrată de fibre. Psyllium este disponibil la magazinele naturiste.

Dacă luaţi vitamina C în doze tolerate de intestin în fiecare zi, nu veţi fi constipaţi. Chiar dacă nu luaţi vitamina C în acest mod, dozele suplimentare de vitamina C ajută la ameliorarea constipaţiei. Pentru mai multe detalii despre vitamina C, vezi capitolul 14.

Magneziul ca supliment, de asemenea, ameliorează constipaţia. Magneziul este partea activă a sărurilor Epsom şi a laptelui de magneziu. Totuși aceste laxative sunt dure. Doar

creşterea suplimentării cu magneziu ar trebui să rezolve constipaţia.

Lichide. Mulţi oameni sunt constipaţi sau elimină cu greutate scaunul pentru că nu consumă suficiente lichide. Lichidele, în special apa, menţin scaunele moi. Scaunele devin mici şi dificil de eliminat atunci când aportul de lichide este prea scăzut. Cafeaua şi băuturile răcoritoare cu cofeină pot să producă depleţie de apă în organism, deoarece cofeina acţionează ca diuretic.

Există controverse cu privire la cantitatea de apă pe care ar trebui să o bem. Unii medici spun 6-8 pahare pe zi. Unii homeopaţi consideră că această cantitate de apă suprasolicită rinichii. În mod sigur, trebuie să beţi întotdeauna când vă este sete, iar cea mai mare parte a aportului de lichide trebuie să fie apa.

RESPIRAȚIA

Noi considerăm respiraţia ca fiind o metodă importantă de purificare. Ea poate ajuta atât la purificarea fizică, cât şi spirituală, mentală şi emoţională. Dacă învăţăm să ne reglăm respiraţia şi să ne extindem capacităţile obişnuite, aceasta poate fi o cheie de bază pentru sănătate.

Respiraţia este singura funcţie a trupului pe care o putem realiza atât conştient, cât şi inconştient. Ea este controlată de două tipuri de nervi, sistemul nervos vegetativ (autonom) şi sistemul nervos somatic. Multe boli şi probleme de sănătate provin din dezechilibrul sistemului nervos vegetativ. Lucrând cu respiraţia, putem influenţa sistemul nervos vegetativ şi multe dintre funcţiile sale involuntare.

De asemenea, respiraţia este legată direct de emoţiile noastre. Starea noastră emoţională afectează viteza,

adâncimea, regularitatea și nivelul de zgomot cu care respirăm. Furia poate fi calmată printr-o respirație lentă, adâncă, liniștită și regulată. Îndepărtarea furiei prin schimbarea modului de a respira reprezintă o purificare emoțională. În plus, sunt prevenite consecințele fizice ale mâniei.

Dr. L.M. McEwen din Londra, Anglia, relatează că mulți oameni cu boli de mediu suferă de hiperventilație sau hipoventilație. Unele dintre cele mai incapacitante simptome experimentate de acești oameni sunt cauzate de acidoza lactică cerebrală cronică, ca urmare a hiperventilației. Odată stabilit acest obicei respirator, el se autoperpetuează. Alergiile la alimente și substanțe chimice, precum și candidoza, pot contribui la hiperventilație, iar astmaticii se hiperventilează frecvent. Hiperventilația încurajează eliberarea histaminei prin modificările pe care le provoacă în sistemul imunitar. Învățarea tehnicilor adecvate de respirație poate grăbi recuperarea multor persoane sensibile la mediul înconjurător.

Cu cât tranzităm mai mult aer în interiorul și în afara plămânilor noștri, cu atât suntem mai sănătoși. Furnizarea de oxigen și expulzarea dioxidului de carbon determină eficiența funcționării tuturor sistemelor trupului. Organismul nu se poate purifica singur, nu se poate vindeca singur și nu poate să mențină viața fără oxigenul furnizat de respirație. (Pentru mai multe informații despre oxigen vezi „Terapia cu oxigen", mai sus în acest capitol.)

De asemenea, respirația influențează și circulația limfei. Mișcările specifice respirației pompează mecanic lichidul limfatic și ajută circulația. Dacă respirația este limitată, se acumulează fluide care provoacă edeme și acumulare de deșeuri din metabolismul celular.

YOGA

Yoga este un sistem de posturi și tehnici de respirație practicat de peste 6.000 de ani. Au fost dezvoltate multe forme de yoga, în funcție de climă, cultură, constituția trupului, stilul de viață și mediul fizic. Fiecare formă de yoga pune accentul pe un aspect, dar include și aspecte din alte forme de yoga. Unele dintre formele de yoga cu accent pe trup sunt:

- *hatha yoga:* focalizarea asupra posturilor și mișcării, întinde și tonifică trupul;
- *kundalini yoga:* focalizarea asupra coloanei vertebrale, întărirea și echilibrarea sistemului nervos;
- *pranayama:* focalizarea asupra respirației, întărește și echilibrează sistemul respirator.

Nervii, care ajung în toate părțile trupului nostru, pornesc din măduva spinării. Prin posturi și respirație, yoga se concentrează pe această zonă foarte importantă. Flexibilitatea coloanei presupune întinderea ei în toate cele șase direcții: îndoire înainte, înapoi, pe fiecare parte și răsucire în fiecare parte. Întinderea este cheia pentru ameliorarea tensiunii și eliberarea energiei.

Yoga a fost descrisă ca o utilizare metodică a trupului. Posturile și rutina pun accentul pe încălzirea corectă, cu avansarea progresivă a dificultății posturilor. Posturile sunt ordonate astfel încât ambele părți să fie exersate în mod egal, oferind un echilibru complementar.

Echilibrul fizic, relaxarea, vigilența, centrarea calmă și armonia fac parte integrantă din disciplina yoga. Toate mișcările sunt efectuate încet, ritmic și cu atenție deplină din centrul ființei. În timpul menținerii unei posturi, practicantul simte trupul și energia generată de postură.

Respirația profundă, liniștită și calmă este și ea o parte integrantă a posturii.

Un exercițiu obișnuit în yoga este respirația completă. Aceasta întărește credința că respirația este forța vieții noastre. Este strâns legată de cantitatea de energie a vieții pe care o avem, o generăm și o stocăm. Respirația trebuie să fie profundă, ritmică, lentă și expansivă. La sfârșitul inspirației ar trebui să existe o mică pauză înainte de expirație, care trebuie să fie tot lentă, ritmică și profundă. Această respirație este menținută în toate posturile yoga.

Yoga inversează efectele forței descendente gravitaționale asupra organelor și glandelor vitale din organism. Inversarea crește alimentarea cu sânge a organelor și a glandelor.

- Postura „stând pe cap" acționează asupra creierului și a glandei pituitare.
- Postura lumânării acționează asupra inimii și tiroidei.
- Postura lăcustei fortifică organele reproductive și glandele.
- Postura cobrei și postura arcului stimulează rinichii.
- Retracția abdominală masează în mod natural stomacul, colonul, intestinele, ficatul, rinichii, vezica biliară și pancreasul.

Disciplina în practica yoga nu se limitează doar la alocarea de timp pentru practică. Pe lângă învățarea și coordonarea diferitelor posturi corporale și de respirație este nevoie de răbdare cu nivelul personal de performanță. Organismul este supus la schimbare, deoarece fiecare nouă postură creează o oportunitate pentru creștere și expansiune. Vor fi zile de practică în care organismul nu va funcționa la standardul din ziua precedentă. Acest aparent

platou nu este altceva decât pregătirea trupului pentru a face următorul pas către amplificarea capacităților sale.

EXERCIȚIU DE RESPIRAȚIE

În cartea sa *„Sănătate naturală, medicină naturală"*, Dr. Andrew Weil recomandă următorul exercițiu simplu pentru ameliorarea anxietății, a stresului și a tulburărilor emoționale:

- mențineți spatele drept;
- plasați vârful limbii pe zona din spatele incisivilor superiori. Mențineți limba acolo pe toată durata exercițiului;
- expirați complet pe gură; veți face un zgomot când veți realiza aceasta;
- închideți gura și inspirați ușor pe nas, numărând până la patru;
- rămâneți în retenție pe plin și numărați până la șapte;
- expirați cu zgomot, complet, pe gură numărând până la opt.

Aceasta este o serie. Repetați seria de trei ori, făcând un total de patru respirații.

Realizați pentru început de două ori pe zi. Chiar și după ce vă acomodați cu exercițiul, nu îl veți putea face, totuși, prea des. Mențineți întotdeauna raportul 4:7:8, indiferent de viteza cu care faceți exercițiul.

Dacă observați un salt la nivelul conștiinței după patru astfel de respirații, este un semn că influențați sistemul nervos vegetativ. Faceți din acest exercițiu un instrument pe care îl veți avea întotdeauna la dispoziție oricând vă este necesar. Utilizați-l pentru a vă ajuta în situații stresante și pentru îmbunătățirea somnului.

— 18 —

TOXINE ȘI PURIFICAREA LA COPII

RISCURILE LA CARE SUNT EXPUȘI SUGARII ȘI COPIII

Fătul, nou-născutul și copiii mici sunt neobișnuit de sensibili la substanțele chimice din mediul înconjurător. Acest lucru se datorează suprafeței mai mari a pielii raportată la volum, diviziunii celulare rapide, ratei metabolice mai mari și consumului de oxigen mai mare, precum și sistemelor de apărare încă nedezvoltate.

În mod special, fătul este sensibil la efectele substanțelor chimice. Produsele chimice care pot afecta dezvoltarea fătului pot să nu fie toxice și pentru mamă (Talidomida, de exemplu). Anomaliile de dezvoltare și cancerul care apar după naștere pot fi cauzate de expunerea prenatală (de exemplu, alcoolul). Este dovedit că expunerea fătului la substanțe chimice provocă anomalii ale creșterii, defecte congenitale sau deces.

Primul trimestru este perioada celei mai mari vulnerabilități, din cauza formării și creșterii rapide a organelor. Din păcate, multe femei nu își dau seama că sunt însărcinate în această perioadă și nu sunt atente la expuneri.

Raportat la greutate, suprafața trupului copilului este de aproximativ trei ori mai mare decât cea a unui adult. Din acest motiv, copiii absorb un procent mai mare de toxine prin piele, respirație și surse gastrointestinale.

Medicamentele aplicate pe piele sunt absorbite de două ori și jumătate mai repede la nou-născuți decât la adulți.

Copiii absorb mai mult plumb din tractul gastrointestinal decât adulții.

Copiii au o rată de metabolizare mai mare decât adulții și respiră de două ori mai mult aer decât un adult, raportat la greutatea corporală, provocând o expunere mai mare la poluanții atmosferici.

Sistemele de apărare, incluzând sistemul imunitar, organele de apărare (plămânii, pielea și tractul gastrointestinal) și sistemele de detoxifiere sunt imature la făt, nou-născut și copil. De asemenea, nou-născuții au rinichii imaturi. Absorbția cutanată a toxinelor poate fi crescută prin ocluzie (prevenirea respirației cutanate cu ajutorul unui material plastic sau a unei substanțe similare) sau atunci când pielea este rănită. Folosirea scutecelor provoacă o ocluzie a pielii, iar erupțiile cutanate sunt frecvente la sugari. Pielea copiilor născuți prematur este mai permeabilă decât cea a adulților.

Absorbția substanțelor chimice prin tractul gastrointestinal este mai mare la copii decât la adulți. Copiii au niveluri mai scăzute de enzime de detoxifiere pentru faza I și faza II. Conjugarea cu acidul glucuronic, o reacție enzimatică de fază II, s-a dovedit a fi mai lentă la nou-născuți decât la adulți. Această capacitate de conjugare nu devine matură până la aproximativ 3 luni după naștere. Hexaclorofenul și PCB-urile sunt conjugate cu acidul glucuronic. Sugarii nu pot detoxifia în mod eficient aceste xenobiotice și nici altele, până când capacitatea lor de conjugare nu ajunge la maturitate. (Vezi cap. 3, vol 1, secțiunea despre detoxifiere.)

Copiii cu vârsta sub cinci ani au un ritm respirator mai rapid decât adulții, așa că inhalează mai multe toxine. De

asemenea, copiii tind să respire mai mult pe gură și să nu folosească nasul, care poate filtra unele particule.

Sistemul imunitar nu este pe deplin dezvoltat la naștere, în special imunoglobulinele. Concentrații de imunoglobulina G (IgG) ca la adult apare la vârsta de 5-6 ani. Concentrațiile de IgM ajung ca cele ale unui adult până la vârsta de un an. De asemenea, copiii au tendința de a introduce obiecte în gură, se joacă în murdărie și petrec mai mult timp afară decât adulții. Aceasta are ca rezultat o expunere mai mare la metale precum plumbul, solvenți și pesticide.

Celulele copiilor se divid mai repede decât cele ale adulților. Ei sunt mai predispuși la mutații celulare și la riscul de cancer care rezultă. Creierul continuă să crească după naștere, astfel încât copiii sunt mai expuși la neurotoxine decât adulții. Cea mai rapidă creștere a creierului și perioada cea mai sensibilă este în primii doi ani de viață, când învelișurile nervoase sunt treptat acoperite cu o substanță grasă numită mielină. Mielinizarea continuă și după adolescență.

EXPUNERI TOXICE

Produse alimentare și plante. Copiii pot fi sensibili la multe alimente, la fel ca adulții. Copiii hrăniți la sân pot asimila antigeni alimentari din laptele matern.

Copiii sunt adesea mai sensibili la intoxicații alimentare decât adulții, deoarece au o expunere mai mare raportat la greutatea corporală. Un focar recent de infecție cu *Escherichia coli* de la hamburgeri a afectat mai mult copiii decât adulții, iar toate decesele au fost în rândul copiilor.

Recomandările privind alimentația sănătoasă ar trebui urmate atât de copii, cât și de adulți. Copiii învață

obiceiurile alimentare de la adulți. Dacă adulții mănâncă într-o manieră sănătoasă, copiii lor vor mânca și ei, probabil, într-un mod sănătos. Consultați sfaturile despre alimentația sănătoasă din capitolul 5.

Loțiunea cu calamină și fulgii de ovăz coloidal sunt utile pentru copiii care au intoxicații cu iederă, stejar sălbatic sau sumac.

Apă. Copiii trebuie să folosească o apă sigură. În timpul excursiilor în alte țări utilizați apă îmbuteliată. Evitați utilizarea cuburilor de gheață și spălarea pe dinți cu apă dintr-o țară străină. Copiii pot fi mai sensibili la paraziți intestinali decât adulții.

Ei se pot deshidrata mai ușor decât adulții și cu cât greutatea corporală este mai mică, cu atât riscul de deshidratare este mai mare. Copiii deshidratați plâng fără lacrimi, au gura uscată și urinează puțin. Părinții ar trebui să le dea cât mai multe lichide cu putință. Dacă copilul nu poate sau nu vrea să bea lichide, ar putea fi necesar un tratament de rehidratare intravenoasă.

Deoarece copiii sunt mai sensibili la plumb, lăsați apa la chiuvetă să curgă câteva minute dimineața, pentru a-i scădea concentrația de plumb. De asemenea, lăsați apa din puțuri să curgă câteva minute înainte de a le permite copiilor să bea.

Datorită ritmului respirator mai mare și a ratei mai mari a metabolismului copiilor mici, ei sunt mai sensibili la efectele poluării aerului. Astmul afectează mai mult de trei milioane de copii din Statele Unite. Este principala cauză a absenteismului la școală și muncă. Între 1980 și 1987, incidența astmului a crescut cu 29 %, iar decesele provocate de astm au crescut cu 31 %. În Canada, precum și în Japonia, unul din cinci copii are astm.

Copiii astmatici pot respira greu în cazul expunerilor la iritanți precum parfum, fum de la șemineu, fum de țigară. Copiii expuși la fumul de țigară, pe măsură ce cresc, au cu 50 % mai multe infecții respiratorii și o funcționare mai deficitară a plămânilor. Sugarii cu părinți fumători au mai multe șanse de a fi spitalizați pentru bronșită și pneumonie în primul an de viață. Copiii ai căror părinți fumează sunt mai susceptibili să moară din cauza sindromului morții subite la sugari. Copiii cu părinți fumători manifestă tuse cronică, infecții ale urechii și probleme de comportament.

Un studiu realizat de dr. Marvin Boris din New York, în 1985, a arătat că acei copii care locuiesc în case cu aragaz au cu 15 % mai multe probleme respiratorii și infecții ale urechii, decât copiii care locuiesc în case cu plite electrice. Părinții pot folosit mai rar dispozitivele cu gaz sau lemne și șemineele și pot controla strict arderea lemnelor în case.

Pentru a reduce alergenii din dormitor, nu folosiți covoare. Nu permiteți animalelor de companie să doarmă în dormitor. Animalele împăiate ar trebui să fie lavabile, pentru a controla acumularea prafului. Utilizați perdele lavabile și păstrați hainele în dulapuri cu ușile închise. Îndepărtați colectorii de praf precum fotografiile și cărțile din dormitor. Acoperiți saltelele și pernele cu o husă protectoare, pentru copiii care au sensibilități severe la praf. Ștergeți praful din dormitor în fiecare zi.

Părinții pot folosi materiale de curățare sigure și pot evita folosirea de odorante, solvenți și pesticide. Purificatoarele de aer ajută la îndepărtarea substanțelor chimice, a polenului, mirosurilor, prafului, mucegaiului, bacteriilor și a virusurilor din aer.

Solvenți. Copiii sunt mai sensibili la solvenți decât adulții, datorită suprafeței lor corporale mai mari raportată la greutatea corporală. În plus, copiii pot inhala mai mulți



vapori de solvenți datorită ritmului respirator superior. Ori de câte ori este posibil, utilizați substituenți netoxici în locul materialelor care conțin solvenți. Copiii nu trebuie să stea în zonele unde sunt folosite spray-uri care conțin solvenți. Unele polish-uri pentru mobilier conțin solvenți minerali, care pot fi foarte otrăvitori.

Nu lăsați solvenții la îndemâna copiilor și nu îi puneți niciodată în recipiente cunoscute, cum ar fi o sticlă de băuturi răcoritoare. Dacă un copil înghite un solvent, nu-i provocați voma, din cauza riscului de apariție a pneumoniei de aspirație. Apelați medicul sau centrul local de control al otrăvurilor pentru sfaturi.

Creșele pentru nou-născuți nu trebuie să fie proaspăt vopsite sau să aibă covor nou, pus cu puțin timp înainte de nașterea bebelușului sau în timp ce copilul este încă mic. Am văzut sugari foarte sensibili, care erau născuți imediat după ce părinții lor s-au mutat într-o casă nouă mobilă sau o casă nouă. Casele mobile par a fi mai periculoase, dar orice locuință nouă poate fi periculoasă pentru sugari.

Copiii pot utiliza extracte alergenice și remedii homeopate pentru sensibilități chimice, după cum este necesar.

Pesticide. Utilizați metode netoxice de combatere a dăunătorilor. Urmați măsurile descrise în capitolul 6 pentru a ține sub control insectele și mențineți-vă casa cât mai fără pesticide.

Este recomandat grădinăritul ecologic, atât ca un hobby amuzant pentru copil, cât și pentru sănătatea recoltei. Recent, Academia Națională de Științe a Statelor Unite a recomandat să se facă modificări pentru a reglementa pesticidele utilizate în produsele alimentare, pentru a reflecta „caracteristicile unice ale dietelor la sugari și

copii". În raportul lor se afirmă: copiii pot fi sensibili în mod particular la reziduurile de pesticide. Sugarii și copiii consumă mai multe calorii/greutate corporală și mănâncă alimente mai puțin variate decât adulții.

De asemenea, academia sugerează, că Agenția pentru Protecția Mediului ar trebui să ia decizii bazate pe criteriul sănătății mai degrabă, decât pe cel al producției agricole. Grupul de lucru pentru mediu, o organizație nonprofit de cercetare, sesizează că cea mai mare parte a expunerii unei persoane la pesticide are loc până la vârsta de cinci ani, deoarece copiii consumă mai multe fructe și legume decât adulții, în raport cu greutatea corporală. Grupul afirmă că până la vârsta de cinci ani copiii primesc până la 35 % din întreaga doză de pesticide din viața lor.

Metale. Intoxicarea cu plumb este cel mai frecvent tip de otrăvire cu metale la copii. Plumbul provoacă efecte puternice la nivelul sistemului lor nervos central. Copiii sunt expuși la plumb din aer, alimente și apă. EDTA intravenos și BAL intramuscular ajută la eliminarea plumbului din rinichi. Acidul dimercaptosuccinic (DMSA) a fost aprobat pentru utilizare la copii în 1991 și poate fi administrat pe cale orală. (Vezi tratamentul pentru intoxicații cu plumb în capitolul 6 din vol. 1 al acestei lucrări.) Vitamina C în doză mare, tiamina și zincul (între 15 și 20 mg pe zi), ajută la protejarea copiilor împotriva toxicității și depunerii de plumb. Remediile homeopate pot fi administrate copiilor în cazul otrăvirii cu plumb.

Copiii care consumă o dietă bogată în cereale și legume integrale vor ingera suplimentar vitamina C, tiamină și zinc, ceea ce scade absorbția și retenția cadmiului. De asemenea, vor primi cantitățile adecvate de cupru, fibre și vitamina E. Deoarece majoritatea copiilor nu mănâncă suficient din aceste alimente, este recomandată o multivitamină. Pectina

se găsește în fructe și protejează împotriva absorbției cadmiului. Pot fi utilizate și remedii homeopate în cazul otrăvirii cu cadmiu a copiilor. Pentru detalii suplimentare despre cadmiu, a se vedea capitolul 6 din vol.1 al acestei lucrări.

În caz de otrăvire cu mercur, copiii pot fi tratați cu BAL, penicilamină și DMSA. Copiii pot lua nutrienți suplimentari, cum ar fi vitamina C, glutation, calciu, magneziu, fier, zinc și mangan. De asemenea, pot fi utilizate remedii homeopatice în cazul otrăvirii cu mercur. Pentru mai multe informații despre mercur și otrăvirea cu mercur, vezi capitolul 6 din vol.1 al acestei lucrări.

În caz de otrăvire cu aluminiu pot fi utilizate substanțe nutritive și remedii homeopate. Când copiilor li se administrează seleniu, dozele trebuie monitorizate îndeaproape și nu trebuie să depășească 125 µg pe zi. Vezi capitolul 6 pentru mai multe informații despre aluminiu și otrăvirea cu aluminiu.

Organisme. Extractele alergenice pot fi folosite pentru bacterii, paraziți și virusuri la sugari și copii. Medicamentele homeopate sunt bine tolerate de sugari și copii. Aciclovirul poate fi utilizat la copiii mici cu infecții virale severe și a fost folosit în siguranță la copiii cu varicelă. Inhalarea de aburi poate ajuta respirația în timpul infecțiilor virale, dacă copiii sunt puși într-o baie cu duș fierbinte. Această metodă a fost folosită de ani de zile la copiii cu laringită. Căldura reduce edemele și ușurează respirația. Alăptarea la sân poate oferi protecție copiilor împotriva virusurilor care provoacă diaree și vărsături. Sugarii hrăniți la sân nu mai au nevoie să bea apă, așadar se evită ingerarea apei contaminate.

Peroxidul de hidrogen poate fi utilizat pentru infecții fungice ale pielii sau unghiilor. Copiii pot lua acid caprilic

(dacă pot înghiţi pilule sau comprimate), Micocidin, Nistatină, Diflucan, Nizoral, Germaniu, Coenzima Q10, ceai Matcha şi Lapacho, usturoi şi acizi graşi esenţiali.

Radiaţii. Sugarii şi copiii nu ar trebui să facă plajă. Cremele solare nu sunt recomandate până la vârsta de şase luni. Chiar şi atunci, este mai bine să folosiţi haine uşoare de bumbac şi o pălărie largă pentru protecţie. Aceasta poate minimiza expunerea unui copil la cremele solare la care unii copii sunt sensibili. Arsurile solare din copilărie sunt asociate cu melanomul, un cancer de piele ce apare mai târziu, la adulţi. Din acest motiv, pielea copiilor trebuie protejată de soare cât mai mult.

Copiii nu ar trebui să doarmă lângă aparatură electrică. Dacă este posibil, patul unui copil trebuie să fie orientat spre nord sau spre est. Am observat că unii copii care erau nervoşi dimineaţa la trezire şi-au îmbunătăţit starea prin schimbarea poziţiei patului. Alţi copii au fost ajutaţi prin amplasarea unui magnet sub pernă. Plasaţi polul nord al magnetului spre copil. Copiii pot purta fără probleme diode. Pentru mai multe informaţii consultaţi secţiunea „Câmpuri electromagnetice" din capitolul 8, vol.1 al acestei lucrări.

Funcţiile naturale ale trupului. Copiii mai mari care fac multe exerciţii fizice pot avea dureri musculare din cauza excesului de acid lactic. Remediile homeopate pot fi folosite pentru aceşti copii.

Copiii cu defecte congenitale ale enzimelor ciclului ureei pot avea un exces de amoniac. Pentru aceşti copii este necesară o dietă bogată în proteine.

Copiii pot dezvolta un exces de radicali liberi prin aceleaşi mecanisme care se produc la adulţi. Vitaminele antioxidante

pot fi utilizate în siguranță în doze adecvate la copii, pentru a combate excesul de radicali liberi (vezi mai jos).

TEHNICI DE PURIFICARE, ECHILIBRARE ȘI PREVENȚIE

Recomandăm ca părinții să consulte un medic specialist calificat pentru a confirma un diagnostic confuz sau nesigur, pentru a exclude complicațiile, pentru a investiga orice schimbare bruscă sau neașteptată a stării copilului și pentru a rezolva orice situație de urgență care i-ar pune viața în pericol. Părinții care învață despre medicamentele naturiste sunt mai implicați în sănătatea copiilor lor și devin mai sensibili la temperamentul fizic și emoțional al copilului lor. Un asemenea părinte va deveni mai adaptat la semnele timpurii de avertizare ale bolilor la copilul lor.

Homeopatie. Homeopatia poate fi utilizată în siguranță la nou-născuți, sugari și copii. La copii, o pilulă de dimensiunea unei semințe de mac poate fi plasată în gură și se va dizolva rapid. Chiar dacă un copil scuipă un remediu homeopat, dacă acesta a venit în contact cu gura, a primit deja o doză. De obicei, se recomandă o doză de 6X pentru sugari și copii. În condiții acute, pot fi utilizate doze de 30C. Totuși, pentru o situație acută sau de urgență, orice valoare disponibilă poate fi acceptabilă.

Extracte alergenice. Extractele alergenice au fost folosite în siguranță la sugari. Dozele neutralizante de extracte alergenice pot fi administrate sublingual sau prin injectare. Alimentele, polenul și extractele chimice pot fi folosite pentru sugari și copii și sunt foarte sigure. Extractele alergenice tradiționale injectabile, cu aceleași doze și create pentru fiecare pacient trebuie, să fie administrate în cabinetul medicului deoarece există risc de anafilaxie. De obicei, aceste injecții nu sunt bine tolerate de către copii

până la vârsta de cinci ani sau mai mult, din cauza frecventelor injecţii.

Băi de detoxifiere şi saune. Băile de detoxifiere pot fi utilizate în siguranţă de către copii şi adolescenţi. Băile simple cu apă, băile cu sare Epsom şi băile cu oţet de cidru de mere au fost folosite fără probleme pentru copii. În Suedia şi Finlanda, copiii fac saune de sute de ani, cu perioade mai scurte şi temperaturi mai scăzute decât cele pentru adulţi. Dacă un copil face saună, monitorizaţi-i ritmul cardiac.

Hidroterapia. Băile, altele decât băile reci, pot fi folosite pentru copii. O baie de detoxifiere cu apă fierbinte este o formă de hidroterapie. Se pot aplica comprese reci şi fierbinţi. Împachetările reci nu sunt recomandate pentru copii.

Purificarea organelor. Nici purificarea organelor, nici clismele nu sunt recomandate pentru copii. Sunt considerate prea dure şi invazive. În caz de constipaţie, se pot adăuga seminţe de in măcinate la o băutură sau se pot administra sub formă de piure. Seminţele de in sunt în esenţă fără gust, în timp ce uleiul de in are un gust clar.

Postul. Copiii mici nu trebuie să ţină post complet. Copiii mai mari pot tolera băuturile pentru post. Un copil va autoselecta o dietă de 1-3 fructe făcute piure sau legume, dintre dietele de purificare alese de părinte. Copiii mai mari au postit din motive religioase fără efecte adverse. Acest tip de post se ţine de obicei de la răsăritul soarelui până la apus. Copiii care suferă de diabet zaharat insulino-dependent sau de orice boală gravă nu trebuie să ţină post.

Macrobiotice. Copiii pot avea diete macrobiotice fără probleme. Dieta va fi naturală, nutritivă, fără substanţe

chimice, zaharuri simple, grăsimi saturate și alimente prelucrate. Prin dieta macrobiotică, copiii:

- vor avea un aport mai mare de carbohidrați complecși și mai puține zaharuri simple;
- vor consuma mai multe proteine vegetale decât proteine animale;
- vor reduce aportul de grăsimi;
- vor avea mai puține grăsimi saturate în dieta lor;
- vor avea un echilibru mai bun între vitamine, minerale și alți nutrienți;
- vor mânca mai puține alimente prelucrate artificial și tratate chimic;
- vor mânca mai multe alimente sub formă integrală, decât în formă rafinată sau parțială;
- vor consuma mai multe fibre.

Studiile arată că dieta vegetariană echilibrată la copiii îi ajută să crească în mod adecvat și să fie sănătoși.

Plante medicinale. Multe plante pot fi folosite în siguranță de către copii, dar ar trebui alese cu grijă. Pentru persoana neinstruită se recomandă consultarea unui expert în plante medicinale. Unele plante au o marjă mică de siguranță. În multe cazuri, aceste plante sunt preparate sub formă de remedii homeopate, care sunt recomandate copiilor.

Rar se petrece ca un copil să fie sensibil sau alergic la o anumită plantă. Dacă un copil prezintă reacții neobișnuite după ce a luat o plantă, opriți tratamentul și consultați un expert în plante medicinale pentru recomandări. Doza standard pentru copii este de un sfert până la jumătate din doza adultă dintr-o linguriță cu vârf de plante uscate. Doza

pentru sugari este o linguriță de infuzie (ceai) sau decoct. Pentru afecțiuni cronice, doza este de trei ori pe zi, iar în condiții acute, plantele pot fi administrate la fiecare 2-4 ore.

Pentru tincturile din plante, doza la copii este de 2-4 picături de trei ori pe zi. Pentru sugari, se recomandă o picătură de 3 ori pe zi. Tincturile trebuie amestecate în 60-90 ml de apă, se agită și apoi copilul le poate bea. Tincturile nu trebuie administrate niciodată nediluate, deoarece alcoolul poate arde gura.

Există și alte modalități de a oferi plante copiilor sau bebelușilor. Tinctura poate fi frecată pe pielea abdomenului, într-o doză de trei ori mai mare decât cea recomandată mai sus. Poate fi frecată pe tălpi în doza recomandată. De asemenea, preparatul pe bază de plante poate fi introdus în apa de baie la o doză de 10-20 de ori mai mare decât cea normală. Deoarece pielea unui copil este mai poroasă decât cea a unui adult, plantele pot fi absorbite în acest fel.

Plantele aromatice care conțin uleiuri volatile ce le oferă un miros agreabil și calități stimulatoare, pot fi introduse într-un vaporizator pentru inhalare. Ele trec și în laptele matern, iar copilul le poate asimila astfel.

Atunci când alegeți plante pentru copii, gustul este important. Utilizați plantele cu gust mai dulce. Odată ce un copil gustă o plantă cu gust puternic, el va fi reticent în a mai lua din nou. Ceapa, siropurile de usturoi și glicerina au fost folosite ca vehicule ale plantelor, pentru a le îmbunătăți gustul.

Nutrienți. Copiii pot lua extranutrienți. Pentru copii, nu se recomandă mai mult de 5000-10000 de unități de vitamina A pe zi. Vitamina A poate fi toxică în cantități excesive. Betacarotenul este precursorul vitaminei A și nu este deloc toxic. Singurul efect secundar al betacarotenului este că dă

o culoare galbenă pielii (carotenemie). Carotenemia nu produce simptome clinice și poate fi oprită prin reducerea sau încetarea consumului excesiv de betacaroten. Bebelușii care mănâncă cantități mari de morcovi, dovlecel și cartofi dulci au tendința de a dezvolta carotenemie.

Cantitățile excesive de vitamina D (peste 400 UI, în afara situației de deficit) pot duce la calcificarea excesivă a oaselor sau a organelor trupului, dar rahitismul (o deficiență a vitaminei D) este mai frecvent la copii. Copiii prematuri sunt predispuși să dezvolte rahitism, iar diferite boli legate de metabolismul calciului pot provoca, de asemenea, rahitism.

Nu trebuie administrat copiilor mai mult de 400 UI de vitamina E.

Dacă este administrată în cantități excesive, vitamina B3 poate provoca furnicături tranzitorii sau înroșirea feței. Se poate administra o doză mică, cum ar fi 100 mg care să fie crescută apoi conform toleranței (vezi metoda Hubbard de detoxifiere din capitolul 1). Dacă copiii iau doze mai mari de vitamina B3, trebuie monitorizate concentrațiile plasmatice ale enzimelor hepatice. Vitamina B6 s-a observat că provoacă neuropatie periferică atunci când este utilizată în doze foarte mari, între 1200 și 2000 mg/zi, perioade lungi de timp. Vitamina B6 este sigură pentru copii în doze cuprinse între 25 și 100 mg.

Vitamina C este recomandată în doze de 20 mg/kg de greutate corporală pe zi, dar poate fi luată de copii în doze apropiate de toleranța intestinală. De obicei, dozele de vitamine sunt recomandate să fie de o treime până la jumătate din dozele adulte, în funcție de greutatea corporală a copilului. Acest lucru poate fi estimat cu ajutorul unei greutăți corporale medie pentru adulți de 60-70 kg.

Masaj terapeutic. Masajul terapeutic se poate face fără probleme copiilor. Copiii trebuie să se simtă confortabil cu terapeutul. Uneori ei îşi exprimă nervozitatea prin chicoteli şi acţiuni necugetate. Pentru copii şi bebeluşi sunt recomandate tehnicile de masaj cu mângâieri blânde. Unele dintre aceste tehnici pot fi făcute de către părinţi. Contactul fizic al acestui masaj delicat este benefic atât pentru părinţi, cât şi pentru copii.

Tehnicile de masaj au fost folosite în siguranţă la copiii prematuri, ducând la o dezvoltare neurologică mai bună şi la creştere în greutate. Masajul este benefic pentru reglarea nivelurilor hormonale, promovează conectarea cu copilul şi elimină disconfortul său.

Masajul eliberează tensiunea şi stimulează pielea, ceea ce este necesar pentru o dezvoltare organică şi psihologică adecvată. Stimularea pielii creşte puterea cardiacă, stimulează respiraţia şi dezvoltă eficienţa tractului gastrointestinal al sugarilor. De asemenea, masajul îi învaţă pe copii să-şi relaxeze trupul atunci când sunt stresaţi.

Utilizaţi uleiuri presate la rece din fructe naturale şi/sau uleiuri vegetale pentru masajul sugarilor şi al copiilor. Uleiurile pentru copii au o bază petrolieră (ulei mineral), care este distilată din petrol brut. Alte două uleiuri recomandate sunt cele din sâmburi de caise şi migdale. Părinţii care îşi masează copiii trebuie să fie relaxaţi în timpul masajului.

Reflexologia poate fi foarte relaxantă pentru copii, mai ales dacă sunt prea surescitaţi pentru a adormi. Presopunctura poate fi fără probleme aplicată copiilor. Pentru acupunctură, copiii trebuie să fie suficient de mari pentru a nu se speria de acele de acupunctură. Masajul Rolfing nu este recomandat copiilor până când nu cresc

mai mari. Masajele pe meridiane și *shiatsu* pot fi realizate fără probleme copiilor.

Exerciții. Copiii pot practica mersul pe jos, alergatul, înotul, mersul pe bicicletă, dansul aerobic și schiul fond. Chiar și cei de 4-5 ani pot face schi fond. Unii copii sunt capabili să înoate chiar de la vârstă mică.

Copiii nu trebuie să fie forțați să facă exerciții. Ei par a fi motivați dacă și părinții lor exersează și le servesc drept modele. Ar trebui încurajați spre exercițiile aerobice care le plac și nu spre cele care ar vrea părinții să le placă.

Dr. Kenneth Cooper, din Dallas, Texas, recomandă copiilor să *nu* înceapă un program aerobic regulat pe o perioadă lungă, până la vârsta de zece ani. Aceasta le dă timp pentru ca oasele și mușchii să se dezvolte suficient. El recomandă ca elevii să fie testați fizic în clasa a patra, iar până în clasa a șaptea, un program de exerciții aerobice ar trebui să nu lipsească din viața unui copil.

Plasturi / împachetări / cataplasme. Plasturii, împachetările și cataplasmele pot fi folosite în siguranță pentru copii. Este posibil ca aceștia să nu aibă nevoie de plasturi sau cataplasme la fel de mult ca adulții. De exemplu, cataplasmele cu usturoi (usturoi zdrobit și amestecat cu ulei) pot fi folosite peste noapte pe talpa piciorului, în caz de tuse.

Oxigen. Terapia cu oxigen hiperbaric a fost utilizată pentru copii în cazuri de otrăvire cu monoxid de carbon. Otrăvirea cu monoxid de carbon s-a produs la copiii care erau ținuți în partea din spate a camionetelor. Oxigenul hiperbaric poate fi utilizat pentru copiii mai mari care suferă de boala de decompresie („boala chesonierilor"). Poate fi folosit și pentru alte afecțiuni, la recomandarea medicului.

Peroxidul de hidrogen nu trebuie administrat oral sau intravenos copiilor. Poate fi folosit local, pe zone mici de piele şi sub formă de apă de gură, diluat, atunci când copiii sunt suficient de mari pentru a putea face gargară. Ozonul poate fi utilizat local pentru copii într-o baie, dar nu trebuie utilizat în niciun alt mod. Terapia cu oxigen stabilizat poate fi folosită pentru îngrijirea locală a pielii copiilor, dar nu trebuie să fie administrat intern.

Exerciții de respirație. Exercițiile de respirație sunt sigure şi eficiente şi pot fi utilizate la toate grupele de vârstă, atunci când copiii sunt suficient de mari pentru a înțelege instrucțiunile. Copiii respiră abdominal automat, fapt despre care se spune că este modalitatea ideală de a respira. Copiii suficient de mari pentru a înțelege instrucțiunile pot practica exerciții de yoga.

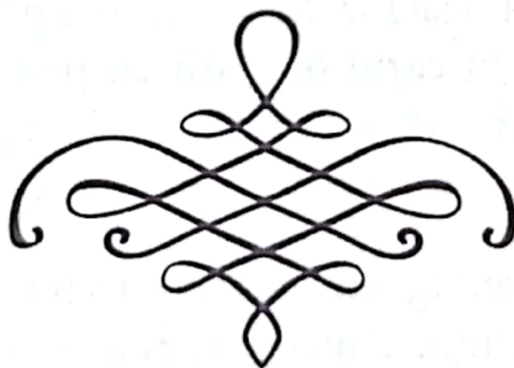
Terapia prin chelare. Terapia de chelare pentru ateroscleroză nu este utilizată la copii. Terapia prin chelare a fost utilizată la copii în cazul otrăvirii cu plumb, iar EDTA şi BAL au fost administrate intravenos şi respectiv intramuscular. DMSA a fost utilizat ca agent de chelare pe cale orală.

Igiena dentară. Igiena dentară trebuie să înceapă de îndată ce apar dinții. Până la vârsta de 6-7 ani, periajul dinților copiilor trebuie monitorizat şi / sau făcut de un adult. Dacă nu sunt sensibili din punct de vedere chimic, copiilor li se pot plomba molarii cu plombe dentare. Puteți cere ca medicul dentist să nu utilizeze plombe din amalgamuri pentru dinții copilului dumneavoastră.

Cantitatea de pastă de dinți care apare în reclame pe periuțele de dinți conține suficient fluor pentru a fi toxică pentru copiii mici. Utilizați numai o cantitate foarte mică de pastă de dinți care conține fluor. Sunt de preferat alte paste de dinți, disponibile la magazinele naturiste, decât o

pastă de dinți care conține fluor. Bicarbonatul de sodiu pus pe o periuță de dinți umedă este o pudră bună pentru dinți.

Unii medici stomatologi folosesc tratamente cu fluor pentru copii, pentru a preveni cariile dentare. Există controverse cu privire la siguranța acestor tratamente și dacă acestea sunt benefice după vârsta de 11 ani.



— 19 —

TRATAMENTE MEDICALE CURENTE ȘI DETOXIFIEREA

CHIRURGIA

Multe probleme de sănătate pot fi prevenite prin dietă, nutriție, exerciții fizice și tratament neinvaziv din timp.

Prea multe intervenții chirurgicale sunt rezultatul ignorării primelor semne și simptome ale bolii, fără să se facă nimic pentru a rezolva problema până când nu este prea târziu.

Totuși, există situații în care operația nu este doar necesară, ci inevitabilă. Oasele rupte trebuie să fie reașezate, iar fracturile mai complicate pot necesita proceduri chirurgicale. Un apendice rupt trebuie eliminat înainte ca persoana să facă peritonită. Unele defecte congenitale trebuie rezolvate chirurgical. Blocajele intestinale trebuie eliberate sau îndepărtate, iar herniile trebuie vindecate. Retina desprinsă trebuie realipită, iar cataractele trebuie îndepărtate.

Indiferent de starea medicală și de motivul intervenției chirurgicale, veți întâlni toxine atât în spital, cât și în sala de operație. Dacă sunt abordate corect, expunerile la aceste toxine pot fi reduse la minimum, iar efectele toxice ale intervențiilor chirurgicale și ale medicamentelor pot fi eliminate.

PREGĂTIRI SPITALICEȘTI

Pentru a reduce expunerile toxice de dinaintea unei intervenții chirurgicale, se pot face multe pregătiri și se pot solicita diverse lucruri.

Deși în majoritatea spitalelor din SUA fumatul este interzis, multe spitale permit pacienților să fumeze în saloane și au zone speciale pentru fumat dedicate atât pacienților, cât și vizitatorilor. Dacă este posibil, insistați asupra unei camere private pentru nefumători. Dacă trebuie să împărțiți o cameră, insistați să aveți un coleg nefumător. În Canada fumatul este permis numai în afara spitalelor.

Nu veți avea control asupra cadourilor, florilor sau cărților pe care le poate primi colegul de cameră, dar solicitați să nu se utilizeze produse parfumate.

Discutați cu medicul și anestezistul și informați-i despre orice sensibilitate la medicamente pe care o aveți. De asemenea, discutați despre orice alte probleme medicale pe care le aveți, cum ar fi astmul sau diabetul. Aflați ce medicamente și anestezice intenționează să vă administreze. Dacă se poate, testați aceste substanțe înainte de intervenția chirurgicală, pentru a stabili care dintre acestea sunt sigure pentru dumneavoastră și pentru a găsi alternative sigure.

Discutați despre toate medicamentele pe care le luați, inclusiv extractele alergenice. Nu veți putea lua aceste substanțe în timp ce sunteți la spital, decât dacă sunt menționate de chirurg în foaia dumneavoastră de observație. Cereți chirurgului să le menționeze și să includă, de asemenea, orice suplimente de vitamine și minerale de care aveți nevoie. Solicitați să aveți oxigen disponibil în camera de spital, împreună cu mențiunea de a-l putea folosi atunci când simțiți că este necesar. Oxigenul este util în

cazul reacţiilor alergice şi ajută organismul să se cureţe de toxine.

Discutaţi cu dieteticianul din spital şi informaţi-l asupra oricărei alergii alimentare sau cerinţe de dietă pe care le puteţi avea. Nu provocaţi confuzie solicitând prea multe restricţii; punctaţi doar problemele majore. Propuneţi să primiţi alimente întregi, neprocesate şi cereţi ca gustările să fie fructe proaspete. Verificaţi mâncarea primită pentru a vă asigura că nu conţine alimente pe care trebuie să le evitaţi.

În cazul în care aveţi o problemă cu substanțele chimice de curățenie, programați o discuție cu departamentul administrativ al spitalului. Solicitați ca în camera dumneavoastră să nu se utilizeze în timpul spitalizării înălbitori, dezinfectanți, detergenţi, săpunuri sau dezodorizante de cameră. Cereți în schimb să se utilizeze apă caldă și bicarbonat de sodiu. Dacă sunt de acord, puteți instala un purificator care este sigur pentru dumnevoastră.

Un purificator de aer ajută la menținerea purității aerului într-o cameră de spital. Dacă doriți să utilizați un purificator de aer, întrebați dacă este necesar ca acesta să fie inspectat de cineva înainte de a-l utiliza. Unele spitale cer ca ştecherul şi cablajul oricărui aparat electric folosit într-un salon de spital să fie mai întâi inspectate. De asemenea, dacă doriți să folosiți propriile așternuturi, trebuie să vorbiți la administraţia și spălătoria spitalului.

Dacă aveţi alergii la flori, plante sau mucegaiuri, discutaţi cu asistenţii medicali de la etajul unde va fi salonul dumneavoastră. Ei se pot asigura că nu vor exista plante în camera dumnevoastră. Persoanele extrem de sensibile pot avea nevoie să solicite asistenţilor și infirmierilor să nu folosească parfumuri, loţiuni de mâini parfumate, deodorante parfumate sau spray parfumat pentru păr.

Medicul dumneavoastră sau un medic de mediu vă poate ajuta dacă întâmpinaţi dificultăţi în satisfacerea cerinţelor dumneavoastră.

PREGĂTIREA PENTRU OPERAȚIE

Evitaţi toate substanţele la care sunteţi alergic, precum şi expunerile toxice timp de câteva săptămâni înainte de intervenţia chirurgicală. Vreţi să fiţi cât mai în formă cu putinţă atunci când vă internaţi în spital. Măriţi aportul de vitamina C. Vă va întări sistemul imunitar, ajută vindecarea şi va diminua durerea. Cu toate acestea, nu o luaţi cu o noapte înainte de operaţie, deoarece vitamina C poate diminua efectele anesteziei. Reluaţi administrarea după intervenţia chirurgicală de îndată ce chirurgul vă permite.

Nu luaţi vitamina E cu două zile înainte de operație și nici 5-6 zile după aceea. Cantitățile mari de vitamina E pot contribui la sângerări excesive în timpul și după intervenția chirurgicală. Fiţi sigur că luaţi Coenzima Q10 şi GeOxy132. Aceste două suplimente se opun efectelor hipoxiei (deficienței de oxigen) din timpul operației. De asemenea, ele combat radicalii liberi eliberați de țesutul deteriorat.

Aranjați ca familia sau prietenii să stea cu dumneavoastră în primele două zile și două nopți după operație. Sprijinul lor este foarte important și pot urmări și preveni expunerile toxice, atunci când nu veţi putea fi vigilenţi. Fiţi siguri că sunt informaţi despre toate alimentele şi substanţele pe care trebuie să le evitaţi.

RECUPERAREA DUPĂ OPERAȚIE

După operaţie, mişcaţi-vă de îndată ce chirurgul vă va da permisiunea. Acest lucru va împiedica colectarea de

lichid în plămâni, ceea ce poate duce la complicații precum pneumonia. Mușchii, nervii, oasele și funcțiile trupului pot fi afectate chiar și după perioade scurte de inactivitate. Începeți să mergeți încet și creșteți viteza și durata plimbărilor pe măsură ce vă puteți permite. Cele mai multe holuri de spital au bare pe pereți. Puteți să vă țineți de ele, dacă este necesar, în timp ce vă plimbați.

Aveți grijă de dieta dumneavoastră după operație. Evitați alimentele fără calorii și mâncați alimente de calitate. Evitați preparatele alimentare și concentrați-vă pe fructe și legume proaspete. Mâncați puțin și des pe parcursul întregii zile, evitând să mâncați mult deodată. Organele digestive necesită multă energie pentru a digera alimentele în cantități mari. Energia vă este necesară pentru vindecarea trupului. Mâncând puțin, reduceți energia consumată de organele digestive, dar oferiți totuși hrană organismului.

Acordați-vă timp pentru odihnă. Trupul nostru se vindecă în timp ce dormim și ne odihnim. Nu vă forțați să vă recuperați prea repede. Fiecare are viteză proprie de recuperare. Oferiți trupului dumneavoastră și sistemului imunitar timpul necesar pentru a se recupera în urma stresului și a expunerilor chirurgicale.

TEHNICI DE PURIFICARE, ECHILIBRARE ȘI PREVENȚIE

Exercițiile, GeOxy132, Coenzima Q10 și creșterea aportului de apă vor ajuta la detoxifierea organismului de anestezic și medicamente. Vitamina C administrată oral sau intravenos va ajuta, de asemenea, să vă curățați trupul de anestezic și medicamente. Vitamina E administrată pe cale orală și aplicată local ajută la prevenirea cicatricilor după operație. Acidul pantotenic (B5) ajută la redobândirea motilității intestinale după o operație la intestine.

Mai multe remedii homeopate ajută la curățarea trupului de anestezic. *Phosphorus* și *Aceticum acidum* ajută în intoxicațiile anestezice. *Phosphorus* are o valoare deosebită în caz de slăbiciune, epuizare, anemie și vertij după o intervenție chirurgicală.

Alte remedii homeopate care ajută în diferitele probleme care pot apărea după intervenția chirurgicală.

- *Graphites:* previne formarea de cicatrici cheloide după o intervenție chirurgicală.
- *Strontium carbonicum:* pentru șocul chirurgical, problemele postoperatorii, epuizare după intervenția chirurgicală, dureri de oase și nerecuperare după operație.
- *Pyrogenium:* pentru febră după intervenția chirurgicală.
- *Carbo vegetabilis* sau *carbo animalis:* pentru comă după intervenția chirurgicală.
- *China:* pentru gaze apărute postoperator.
- *Staphysagria:* pentru durere severă după o operație la sân.
- *Arnica:* pentru disconfortul pacientului la pat, traumatism respirator.
- *Ledum:* pentru hematoamele din zone intravenoase și escarele de decubit.
- *Hypericum:* ajută la vindecare după o operație la nivelul pelvisului.

Tratamentul postchirurgical este ajutat de următoarea combinație de plante, folosind cantități egale din fiecare plantă medicinală. Pentru cei care tolerează plantele, acest amestec oferă ajutor terapeutic în timpul recuperării. Poate fi administrat ca ceai sau capsule: trifoi roșu, rădăcină de brusture, lemn dulce (rădăcină), crușin american (coajă),

rădăcină de struguri Oregon, sarsaparilla (rădăcină), stillingia sylvatica, scoarță cenușie (*Zanthoxilum americanum*), alge marine - kelp, cătină (scoarță).

TRATAMENTUL CU RADIAȚII

Radiația este utilizată atât pentru procedurile de diagnosticare, cât și pentru cele terapeutice. Tratamentul include administrarea unor substanțe radioactive asupra trupului, ca și razele X.

Razele X, cobaltul radioactiv sau radiul sunt folosite pentru tratarea cancerului. Radiația trebuie să fie îndreptată spre celulele canceroase și în preajma lor, astfel încât tumora să fie distrusă, dar să existe o deteriorare minimă a celulelor normale. Țesutul normal ar trebui să supraviețuiască și să se recupereze în urma tratamentului.

Încă sunt controverse asupra dozei minime de radiație care este sigură. Din acest motiv, nu permiteți unui radiolog să vă administreze raze X fără motive întemeiate. Radiografiile medicale și dentare și examinările fluoroscopice sunt instrumente de diagnostic excelente, atunci când sunt necesare. Din păcate, ele sunt folosite în exces, atât medical cât și în stomatologie. Înainte de a va da acordul pentru radiografie, asigurați-vă că îngrijirea medicală sau stomatologică nu poate continua fără o radiografie.

Singura excepție este mamografia. Beneficiile detectării din timp a cancerului mamar depășesc, probabil, pericolele expunerii la femeile care riscă să aibă această boală. Asigurați-vă că echipamentul folosit pentru mamografie oferă o doză mică de radiație. Întrebați tehnicianul sau radiologul ce cantitate de radiație ajunge în centrul sânului.

Dacă valoarea depășește intervalul de siguranță, nu faceți mamografia cu acel echipament.

TEHNICI DE PURIFICARE, ECHILIBRARE ȘI PREVENȚIE

Pentru a preveni deteriorarea sistemului imunitar în timpul diagnosticării cu raze X în zona capului și a gâtului, asigurați-vă că tehnicianul vă acoperă timusul cu un scut de plumb. Timusul este în spatele sternului și este o glandă importantă pentru sistemul imunitar. Dacă tehnicianul nu vă pune scutul de plumb, luați în considerare posibilitatea de a refuza efectuarea radiografiei.

În timp ce testele de diagnosticare și tratamentele care implică radiații sunt uneori necesare, curățarea după aceea este foarte importantă pentru organism. Enumerăm câteva metode care pot ajuta la eliminarea efectelor nocive ale expunerii.

Băile cu sare și bicarbonat de sodiu reprezintă o metodă foarte importantă de curățare pentru eliminarea efectelor dăunătoare ale radiației. Pentru detalii despre aceste băi, consultați capitolul 13, „Băi de detoxifiere".

Terapia nutrițională este utilă pentru purificarea trupului după radioterapie. De asemenea, ajută la refacerea țesuturilor. Vitaminele antioxidante sunt deosebit de importante pentru că luptă împotriva radicalilor liberi eliberați de țesutul deteriorat.

- Vitamina A ajută la repararea și creșterea tuturor țesuturilor trupului. Protejează membranele celulare de oxidare.
- Vitamina B5 ajută la protejarea împotriva rănirii prin radiații și este utilă după tratamentul cu radiații. Este

necesară în metabolismul celular şi este folosită intens de organism în momente de stres.

- Vitamina B15 asigură oxigen suplimentar celulelor şi are proprietăţi antioxidante.
- Vitamina C acţionează ca un factor antistres. În timpul stresului vitamina C din ţesuturi este epuizată. De asemenea, este un antioxidant şi un agent de eliminare a radicalilor liberi. Administrată oral sau intravenos, vitamina C ajută la purificarea trupului de efectele toxice ale radiaţiei.
- Vitamina E este un agent de eliminare a radicalilor liberi care îmbunătăţeşte transportul de oxigen al celulelor roşii şi reduce daunele provocate de radiaţii asupra cromozomilor şi ADN-ului.
- Seleniul este un antioxidant care amplifică acţiunea vitaminei E. Este necesar pentru producerea de glutation peroxidază, de asemenea, un antioxidant.
- GeOxy 132 (germaniu organic) îmbunătăţeşte rata de utilizare a oxigenului de către organism şi ajută la prevenirea bolilor cauzate de radiaţii.
- Coenzima Q10 acţionează ca un antioxidant pentru protejarea membranelor celulare.
- N-acetil cisteina ajută în prevenirea efectelor secundare cauzate de tratamentul cu radiaţii. (Un unguent de N-acetil cisteină previne căderea părului, reduce arsurile pielii şi protejează ochii.)
- Cisteina previne inflamarea mucoasei intestinale cauzată de radiaţii.
- Glutation, administrat *înainte* de radioterapie, ajută la protejarea celulelor.
- Metionina protejează împotriva efectelor toxice ale radiaţiilor, deoarece este transformată în glutation.

Mai multe remedii homeopate oferă purificare și echilibrare după expunerea la radiații.

- *Nux vomica* ajută în caz de greață după radiații.
- *Radium bromatum* este un antidot al efectelor otrăvirii prin radiație și ajută în cazul arsurilor datorate radiațiilor și al eczemelor apărute după razele X.
- *Sol* este un antidot la otrăvirea prin radiații și ajută în cazul arsurilor și a slăbiciunii după expunerea la razele X.
- *Ipeca* ajută în caz de greață după terapia cu radiații.
- *Cadmium iodatum* ajută în caz de greață după radiație și este un antidot la otrăvirea prin radiație.
- *Cadmium sulphuratum* este, de asemenea, un antidot la radiații și ajută oamenii care nu-și revin după tratamentul cu raze X.
- *Phosphorus* ajută oamenii slăbiți, vlăguiți, anemici și cu vertij în urma radiațiilor.
- *Fluoricum acidum* pentru arsuri prin radiații.
- *Ferrum metallicum* pentru anemie după radiații.
- *Iodium* ajută la recuperare după expunerea la iod radioactiv.
- *X-ray* (potențat homeopatic cu raze X) este un antidot pentru radiație; ajută în cazul arsurilor de la razele X, slăbiciune după raze X, leziuni osoase și persoane care se simt mai rău după raze X.

Există și plante care ajută la purificarea trupului de efectele radiației.

- Alginul (din alge) împiedică țesutul să absoarbă materialul radioactiv.
- Semințele de țelină sunt antioxidante.
- Echinaceea ajută la formarea de globule albe.

CHIMIOTERAPIA

Termenul de chimioterapie, așa cum este utilizat astăzi, se referă la tratarea bolilor maligne cu medicamente citotoxice. Medicamentele citotoxice sunt otrăvuri pentru celule în general, cu efect toxic asupra celulelor canceroase și se speră că au un efect minim asupra celulelor sănătoase. Chimioterapia cancerului este întotdeauna un compromis între efectele toxice și cele terapeutice.

Rezultate excelente au fost obținute cu ajutorul chimioterapiei în câteva tipuri de cancer, inclusiv boala Hodgkin, limfoame, leucemii și coriocarcinom gestațional. Cu toate acestea, în cele mai multe boli maligne, răspunsul la chimioterapie făcută exclusiv este slab. Chimioterapia poate fi un adjuvant valoros al radioterapiei în unele cazuri.

Medicamentele chimioterapeutice sunt administrate în combinație din cauza rezistenței celulelor canceroase, pentru a reduce doza individuală de medicamente și pentru combinarea diferitelor acțiuni ale medicamentelor. Trebuie luată în considerare toxicitatea cumulativă a medicamentelor și a organelor. Chimioterapia are uneori efecte secundare, unul dintre ele fiind greața. Unii oameni își pot pierde părul, iar mulți fac inflamații la nivelul gurii. Sângele este afectat, iar măduva osoasă poate fi și ea afectată, punând persoana în pericolul de a face infecții.

- Vitamina A protejează membranele celulare de oxidare.
- Betacarotenul se transformă în vitamina A și previne deteriorarea componentelor celulare, în special a ADN-ului și a membranelor celulare.
- Vitamina B1 acționează împreună cu alți antioxidanți.
- Vitamina C și cisteina, pentru combaterea radicalilor liberi.

CHIMIOTERAPIA

Termenul de chimioterapie, așa cum este utilizat astăzi, se referă la tratarea bolilor maligne cu medicamente citotoxice. Medicamentele citotoxice sunt otrăvuri pentru celule în general, cu efect toxic asupra celulelor canceroase și se speră că au un efect minim asupra celulelor sănătoase. Chimioterapia cancerului este întotdeauna un compromis între efectele toxice și cele terapeutice.

Rezultate excelente au fost obținute cu ajutorul chimioterapiei în câteva tipuri de cancer, inclusiv boala Hodgkin, limfoame, leucemii și coriocarcinom gestațional. Cu toate acestea, în cele mai multe boli maligne, răspunsul la chimioterapie făcută exclusiv este slab. Chimioterapia poate fi un adjuvant valoros al radioterapiei în unele cazuri.

Medicamentele chimioterapeutice sunt administrate în combinație din cauza rezistenței celulelor canceroase, pentru a reduce doza individuală de medicamente și pentru combinarea diferitelor acțiuni ale medicamentelor. Trebuie luată în considerare toxicitatea cumulativă a medicamentelor și a organelor. Chimioterapia are uneori efecte secundare, unul dintre ele fiind greața. Unii oameni își pot pierde părul, iar mulți fac inflamații la nivelul gurii. Sângele este afectat, iar măduva osoasă poate fi și ea afectată, punând persoana în pericolul de a face infecții.

- Vitamina A protejează membranele celulare de oxidare.
- Betacarotenul se transformă în vitamina A și previne deteriorarea componentelor celulare, în special a ADN-ului și a membranelor celulare.
- Vitamina B1 acționează împreună cu alți antioxidanți.
- Vitamina C și cisteina, pentru combaterea radicalilor liberi.

- Vitamina E protejează împotriva radicalilor liberi care afectează ADN-ul.
- Vitamina C este un puternic antioxidant.
- Germaniul este un agent de curăţare al radicalilor liberi şi ajută la buna utilizare a oxigenului. Celulele canceroase sunt anaerobe, iar aportul crescut de oxigen în organism contribuie la prevenirea creşterii acestora.
- Seleniul este un antioxidant care protejează membranele celulare. De asemenea, sporeşte acţiunea vitaminei E.
- Coenzima Q10 este un antioxidant care protejează membranele celulare.
- N-acetil cisteina ajută la prevenirea toxicităţii ficatului şi a inimii. De asemenea, previne sângerarea şi inflamarea vezicii urinare şi creşte durata de supravieţuire a pacientului, dacă este administrată înainte de ciclofosfamidă, un agent chimioterapic.

Clismele cu cafea reprezintă o metodă excelentă pentru a ajuta organismul să facă faţă chimioterapiei şi efectelor sale secundare, dintre care multe sunt cauzate de o suprasarcină toxică generată de distrugerea celulelor în timpul chimioterapiei. Organismul nu poate procesa toxinele produse. Clismele cu cafea ajută organismul să se detoxifice mai repede, astfel încât să poată face faţă încărcăturii toxice. Consultaţi secţiunea „Colonul" din capitolul 17, pentru instrucţiuni în realizarea clismei cu cafea.

MEDICAMENTE

Pamfletarul francez Voltaire (1694-1778) a scris: „Medicii umplu cu medicamente despre care ştiu puţin, pentru a vindeca boli despre care ştiu şi mai puţin, oameni

despre care nu știu nimic". Deși Voltaire vorbea despre medicii din timpul său, încă există adevăr în cuvintele sale chiar și astăzi. Remediile farmaceutice, denumite în mod obișnuit medicamente, reprezintă principalul tratament alopat pentru cele mai multe probleme de sănătate. Un medicament este orice compus care modifică modul în care funcționează organismul și pot fi utilizate pentru prevenirea, diagnosticarea sau tratamentul unei boli. Din cauza problemei „drogurilor recreaționale" și a abuzului de droguri, cuvântul „drog" are acum o conotație negativă.

Toate medicamentele pot deveni otrăvitoare în doze mari, dar în doze mici unele otrăvuri sunt medicamente utile. Singura diferență dintre un medicament și o otravă este doza. Toxicitatea medicamentului este o problemă și s-au produs multe reacții adverse la medicamentele eliberate pe bază de rețete medicale. Unele reacții la medicamente sunt cauzate de reacții alergice. Altele sunt cauzate de o doză greșită sau de combinarea medicamentelor.

Desigur, există multe situații când medicamentele sunt terapia justă și pot salva vieți. Administrarea adrenalinei în caz de șoc anafilactic și a antibioticelor pentru infecții grave a permis multor oameni să-și revină și să-și continue viața. Multe accidente cardiovasculare au fost prevenite cu medicamente pentru tensiunea arterială. Prescrierea corectă și competentă a medicamentelor are un loc justificat în medicină. Totuși, practica tratamentului cu medicamente a devenit atât de comună, încât mulți oameni se așteaptă să iasă mereu din cabinetul doctorului cu o rețetă pentru medicamente.

Medicamentele au un efect rapid asupra organismului. Amplitudinea efectului unui medicament depinde de cât de rapid atinge o concentrație ridicată în fluxul sanguin și în organele țintă. Atunci când concentrația sanguină a unui



medicament creşte rapid, efectele sale sunt rapide, intense şi de obicei durează o perioadă scurtă de timp. În aceste condiţii, de obicei, efectele sunt mai mult toxice decât terapeutice. Chiar dacă sunt administrate pe cale orală, medicamentele solubile au o concentraţie ridicată în stomac şi difuzează foarte repede în sânge. Cele mai multe medicamente sunt fie extrase din plante, fie fabricate cu compuşi sintetici. Farmacologii moderni tind să creadă că toate proprietăţile medicinale dorite ale plantei sunt conţinute într-o singură componentă. Ei consideră că restul conţinutului plantei este inactiv. Din păcate medicamentele rafinate din plante sunt mai toxice decât planta sursă. Ele nu au elementele naturale de siguranţă care se găsesc în plante şi acest lucru modifică acţiunea componentei medicinale a plantei. Porţiunea activă a plantei medicinale este mai diluată şi mai puţin solubilă.

Niciun medicament nu are doar un singur efect. Efectele secundare însoţesc efectele medicinale ale tuturor medicamentelor. Efectele toxice ale medicamentului trebuie puse în balanţă cu beneficiile clinice pentru pacient. Toxicitatea medicamentului este evaluată de un raport terapeutic: raportul dintre doza minimă care produce efecte toxice şi doza minimă care produce efecte terapeutice. Cele mai multe medicamente alopate au între 10 şi 20 raportul terapeutic. Cu cât acest număr este mai mic, cu atât marja de siguranţă este mai mică. Multe medicamente au marjă de siguranţă destul de mică. De exemplu, digitala are raportul terapeutic 2.

Medicamentele noi sunt dezvoltate la institutele de cercetare şi la laboratoarele de cercetare ale companiilor farmaceutice. Preţul medicamentelor este astfel calculat pentru a permite companiei de medicamente să-şi recupereze cheltuielile de cercetare şi marketing înainte de expirarea brevetului.

În Statele Unite și Canada, medicamentele noi sunt brevetabile. Un brevet de invenție expiră după 10 ani de la data depunerii cererii de brevet. Dacă producătorul înregistrează un nume ca marcă comercială, acest nume nu poate fi utilizat de nimeni altcineva, chiar după expirarea brevetului. Odată ce un brevet expiră, orice companie poate să facă acest medicament dacă folosește numele generic (chimic) și nu încalcă dozele protejate, culorile sau formele. Majoritatea medicamentelor generice sunt echivalente chimic cu medicamentul original. Totuși, aditivii inerți pot fi diferiți, modificând disponibilitatea medicamentului în organism.

Pe lângă toxicitatea medicamentului și posibilele efecte secundare, trebuie avute în vedere și interacțiunile dintre medicamente. Mulți oameni au mai mult de o rețetă pe care o iau zilnic. Aceste medicamente au fost prescrise, probabil de cel puțin doi doctori. Medicamentele pot interacționa între ele și fiecare poate influența metabolismul și absorbția celuilalt. Interacțiunea poate să le facă mai puțin eficiente și să acționeze mai puțin pe termen lung sau, dimpotrivă, mai toxice și cu acțiune intensificată. Un farmacist poate oferi recomandări constructive privind interacțiunile medicamentelor.

De asemenea, dieta poate juca un rol în eficacitatea medicamentelor. De exemplu, produsele din lapte, calciu și fier inactivează tetraciclina. Ea devine un produs insolubil când este expusă la calciu și fier și nu poate fi absorbită de organism. Medicamentele antiinflamatorii și substanțele narcotice trebuie luate cu alimente sau lapte pentru a reduce tulburările stomacale. Băuturile alcoolice trebuie evitate în cazul multor medicamente.

Unele medicamente sunt fototoxice. Peste 60 de medicamente obișnuite pot provoca fotosensibilitate, care este

o reacție cutanată similară arsurilor solare. În timpul tratamentului cu aceste medicamente, expunerea prelungită sau excesivă la lumina solară sau artificială trebuie evitată. Acestea includ unele diuretice, antidepresive, pilule contraceptive, antihistaminice, medicamente pentru tensiunea arterială, medicamente pentru diabet, medicamente anticanceroase, sulfonamide și creme antiseptice locale.

Multe medicamente pot provoca somnolență sau amețeli și pot afecta capacitatea unei persoane de a conduce vehicule sau de a folosi utilaje. Unele activitățile trebuie reduse în perioada administrării medicamentelor care cauzează acest tip de efect secundar.

Unele medicamente pot provoca simptome de toxicitate cronică dacă sunt luate în exces pe perioade lungi de timp. Aceasta se numește boală indusă de medicamente. Anularea acestor efecte este foarte dificilă și adesea imposibilă.

O boală cauzată de acțiunile unui medic este numită boală iatrogenă, iar medicamentele joacă adesea un anumit rol aici. Reacția la medicamente, interacțiunea dintre medicamente, dozajul incorect sau chiar medicamentul incorect pot provoca boli iatrogene. Uneori este necesară spitalizarea.

O boală iatrogenă poate apărea și în timpul unei spitalizări. O serie de greșeli provoacă boala:

- încurcarea pacientului
- medicamentul greșit;
- dozare greșită;
- momentul nepotrivit.

Dată fiind natura medicamentelor prescrise frecvent, reacțiile adverse sunt inevitabile. Reacțiile la medicamente pot include următoarele simptome:

- erupţii;
- reacţii alergice;
- şoc anafilactic;
- creşterea excesivă a numărului de bacterii sau drojdii;
- leziuni ale organelor;
- ameţeli;
- cefalee;
- dureri articulare;
- afecţiuni ale ochilor;
- boli pulmonare;
- pietre la rinichi;
- convulsii;
- simptome neurologice.

Unele probleme cu medicamentele sunt cauzate de persoanele care le iau. Unii oameni iau orice medicament pe care îl întâlnesc; pe lângă cele din reţeta lor, mai adaugă și medicamentele din reţetele familiei lor sau ale prietenilor. Sunt în stare să ia un medicament pentru că este ieftin sau pentru că era o mostră gratuită. Unii oameni pot chiar să ia doze duble, deoarece gândesc „O doză nu mă ajută cu nimic!".

Aşa cum am menţionat mai devreme, sunt situaţii în care utilizarea medicamentelor este indicată și în multe cazuri acestea salvează vieţi. Cu toate acestea, ele sunt adesea văzute ca o „salvare comodă"; ele controlează simptomele cu cel mai mic efort din partea pacientului. Ele par a fi un „glonţ magic", dar nu sunt. Simptomele pot fi controlate, însă problema de bază nu este corectată.

Înainte de a lua un medicament, verificaţi dacă este doar pentru ameliorarea simptomelor sau dacă vă va

rezolva problema de bază. De asemenea, investigaţi orice tratament alternativ care ar putea fi eficient. De exemplu, tensiunea arterială poate fi controlată cu ajutorul unui regim alimentar specific. Bolile de inimă se ameliorează cu coenzima Q10; exerciţiile fizice pot fortifica sistemul cardiovascular; masajul terapeutic poate reduce edemul şi relaxează muşchii contractaţi care provoacă dureri; vitamina C poate elimina adesea o durere de cap. Remediile homeopate ameliorează şi vindecă multe afecțiuni, la fel şi plantele medicinale.

TEHNICI DE PURIFICARE, ECHILIBRARE ŞI PREVENȚIE

Cel mai bine este să trăim un stil de viață sănătos, astfel încât bolile şi necesitatea de a lua medicamente să nu apară prea frecvent. Multe probleme de sănătate pot fi evitate printr-o dietă adecvată, exerciții fizice şi odihnă suficientă.

Când trebuie să luați un tratament asigurați-vă că medicul dumneavoastră ştie despre orice alte medicamente pe care le luați, înainte de a vă prescrie altele. În plus, trebuie să menționați orice medicamente sau produse pe care le luați fără rețetă medicală. De asemenea, întrebați despre posibilele efecte secundare ale medicamentelor.

Ca şi dublă verificare, întrebaţi farmacistul care vă prepară rețeta despre posibila interacțiune cu orice alte produse, cu sau fără rețetă, pe care le luați. De asemenea, întrebaţi farmacistul despre posibilele efecte secundare ale noului medicament.

Luaţi rețeta medicală conform instrucţiunilor. Instrucţiunile pot indica faptul că nu trebuie să luaţi medicamentul la masă. Aceasta înseamnă, de obicei, că va fi absorbit mai puțin din medicament, dacă este luat imediat

după masă. Luați rețeta pentru numărul de zile prescris. Întreruperea prematură poate provoca o recidivă.

Atunci când problemele dumneavoastră de sănătate necesită tratament, cercetați și alte posibilități. De exemplu, sunt disponibile remedii homeopate excelente pentru multe probleme de sănătate. Plantele ar putea fi o posibilitate de tratament pentru unii oameni. Consultați medicii naturiști pentru a vedea dacă au o sugestie sau un tratament pentru dumneavoastră. Deși rezultatele sunt uneori mai lente în cazul tratamentelor alternative, acestea pot fi eficiente.

Dacă luați medicamente și aveți probleme ulterior, remediile homeopate vă pot ajuta. De exemplu, *Nitricum acidum* ajută în cazul diareei apărute după administrarea de antibiotice.

VACCINĂRI

Vaccinarea este injectarea unui organism omorât sau atenuat, cu scopul de a produce imunitate împotriva acelui organism. Expunerea la vaccin face ca organismul să producă anticorpi care să protejeze persoana, dacă este expusă la boală.

Primele vaccinări realizate regulat au fost cele împotriva variolei. De atunci au fost dezvoltate vaccinuri împotriva rujeolei, oreionului, febrei galbene, holerei, tetanosului, febrei tifoide, difteriei, tusei convulsive, poliomielitei și gripei. Cu toate acestea, multe dintre aceste boli dispăruseră până la apariția vaccinurilor. Îmbunătățirea salubrizării, construcția canalizării, purificarea apei și distribuția sigură a alimentelor au contribuit la declinul acestor boli.

Vaccinurile și vaccinările au fost prezentate ca singura modalitate de prevenire și control al bolilor. De exemplu,

s-a crezut că vaccinarea va eradica variola. Cu toate acestea, datele din Anglia arată altceva. După ce în 1853 vaccinarea împotriva variolei a devenit obligatorie în Anglia, au existat multe cazuri de variolă care au provocat moartea printre cei vaccinați. După ce legea a fost abrogată și vaccinările au încetat, boala a dispărut. Rata mortalității de variolă a scăzut la zero.

Sfârșitul epidemiei de poliomielită din Statele Unite și Canada a fost creditat pentru vaccinul antipoliomielită. Totuși, epidemia a încetat în Europa aproximativ în același timp, în absența unui program de vaccinare antipolio în Europa. Cazurile de poliomielită s-au înmulțit, de fapt, în Statele Unite după ce au început vaccinările în masă, în 1954. Când se utilizează vaccinul cu virus viu, virusul rămâne în trup timp de 1-2 săptămâni și în fecale timp de aproximativ două luni. Cei care primesc vaccinul sunt în pericol și sunt potențial contagioși, atât timp cât virusul se află în fecale.

Există statistici similare pentru aproape toate vaccinurile utilizate în mod obișnuit în Statele Unite. Îmbolnăvirile au scăzut și aproape au dispărut până să înceapă vaccinările. De exemplu, rata mortalității de rujeolă scăzuse cu 95 % înainte de introducerea vaccinului rujeolic în 1963. În 1981 a izbucnit o epidemie de rujeolă în Pecos, New Mexico. 75 % la sută dintre cei care au contactat rujeola erau vaccinați, dar vaccinările nu au protejat copiii. În alte epidemii, un procent mare de victime erau vaccinate împotriva acelor boli.

De asemenea, vaccinările pot provoca reacții adverse. În urma vaccinărilor au fost raportate febră, erupții cutanate, dureri la locul injecției, reacții alergice și simptome neurologice. În unele cazuri rare au apărut leziuni cerebrale și deces.

Susţinătorii vaccinării consideră că aceasta a adus incidenţa bolilor la actualul nivel scăzut. Ei consideră că vaccinările sunt esenţiale pentru starea actuală de sănătate a copiilor noştri. Aceasta este o problemă asupra căreia toţi părinţii trebuie să decidă singuri. Am prezentat unele dintre aspectele negative ale vaccinării, deoarece majoritatea oamenilor nu cunosc aceste lucruri. Ambele puncte de vedere trebuie să fie cunoscute pentru a lua o decizie în cunoştinţă de cauză.

TEHNICI DE PURIFICARE, ECHILIBRARE ŞI PREVENŢIE

Dacă vă decideţi să continuaţi vaccinarea, o combinație de extracte alergenice şi homeopatia vă pot ajuta să evitați problemele corelate cu aceasta. Pot fi evitate multe probleme și efecte secundare dacă se administrează un extract cu o zi înaintea vaccinării și timp de o săptămână după aceea. Următoarele remedii homeopate vă pot ajuta în cazul reacțiilor adverse care pot apărea:

- *Pulsatilla:* probleme după MMR;
- *Diphtherinum:* stare înrăutățită după DPT;
- *Sulf:* stare permanent înrăutățită după vaccinare;
- *Thuja occidentalis:* probleme după vaccinare;
- *Vaccininum:* antidot împotriva simptomelor vaccinării;
- *Variolinum:* probleme după vaccinarea împotriva variolei. Totuși, vaccinările împotriva variolei au încetat în Statele Unite și Canada;
- *Ledum:* un antidot pentru stări acute după vaccinare. Util, de asemenea, pe rana cauzată de injecţie. Poate fi administrat în prealabil, ca agent de prevenţie pentru efectele secundare;

- *Hypericum:* pentru zona dureroasă a injecției. Poate fi administrat în prealabil ca agent de prevenție pentru efectele secundare;
- *Carcinosum:* stare înrăutățită în urma vaccinării;
- *Silicea terra:* stare înrăutățită în urma vaccinării;
- *Mezereum:* erupții cutanate după vaccinare;
- *Malandrinum:* efecte nocive ale vaccinării.

LUCRĂRI DENTARE

Deși sunt necesare în mod regulat pentru o bună sănătate dentară, lucrările dentare pot duce la expuneri toxice. Materialele introduse în gură pot fi o problemă, iar cabinetul stomatologic însuși poate avea o expunere chimică. Cu o investigație atentă, este posibil să găsiți un medic dentist al cărui cabinet conține minimum de mirosuri chimice și de contaminare. În plus, există stomatologi care se oferă să ajute pacienții să determine materialele dentare sigure și compatibile.

EXPUNERI ÎN CABINETUL STOMATOLOGIC

Consumabilele de birou, materialele de curățare, odorantele de cameră și mobilierul de birou pot fi toxice pentru unii oameni. Formaldehida, acrilul, fenol, oxidul de azot și mercurul sunt nelipsite în majoritatea cabinetelor stomatologice. Chiar și concentrații scăzute ale acestor substanțe chimice pot fi o problemă, dar mercurul este cel mai toxic.

Produsele de îngrijire personală ale personalului stomatologic și ale altor pacienți pot cauza probleme anumitor persoane. Feriți-vă de mirosurile de tutun de pe mâinile

dentistului și / sau ale asistenților. Chiar dacă este vag, mirosul poate ajunge la valori considerabile de expunere la tutun, în timp ce vă aflați pe scaunul stomatologic.

Astăzi majoritatea dentiștilor și asistenții lor poartă mănuși de cauciuc. Unii stomatologi introduc, de asemenea, bariere de cauciuc în gură, pentru diverse proceduri. Mănușile și barierele din cauciuc sunt fabricate din latex și reprezintă o expunere toxică pentru persoana sensibilă la latex.

Razele X sunt o altă posibilă expunere toxică. Totuși, echipamentele de astăzi cu raze X sunt relativ sigure. Pentru mai multe informații despre raze X și radiații, consultați „Tratamentul cu radiații", mai sus în acest capitol.

Profilaxia obișnuită sau curățarea profesională de către un dentist sau un igienist este importantă pentru o îngrijire dentară bună. Acești profesioniști sunt capabili să elimine placa care s-a întărit și a devenit tartru. Eliminarea tartrului este imposibilă cu metode de îngrijire dentară la domiciliu. Cu toate acestea, materialul de lustruire utilizat în etapa finală de profilaxie este o pastă de piatră ponce, apă, aromă și coloranți. Aroma și coloranții pot reprezenta o expunere toxică la unele persoane sensibile.

Dacă trebuie să vi se monteze o coroană, o punte sau o proteză dentară este necesar să vi să facă modele de studiu. Pentru a pregăti modelele de studiu trebuie luat un mulaj al dinților sau gingiilor. Materialele folosite pentru mulaj conțin alginat, arome și coloranți, care reprezintă o problemă pentru unii oameni.

Anestezicele locale reprezintă o expunere chimică pentru toți oamenii, dar pot constitui o problemă deosebită pentru persoanele sensibile din punct de vedere chimic. Există două clase chimice de anestezice locale. Dacă o

persoană este sensibilă la un anestezic dintr-o grupă, ea va fi, de regulă, sensibilă la toate anestezicele din grupa respectivă.

REPARAŢII DENTARE

Materialele pentru reparaţii prezintă cea mai mare expunere toxică din domeniul lucrărilor dentare, deoarece ele devin o parte relativ permanentă a dintelui. Amalgamul dentar este cel mai comun, dar și cel mai controversat material de reparaţie utilizat. O umplutură de amalgam conține aproximativ 50 % mercur și 20-30 % argint. Sunt adăugate zinc, cupru și staniu.

Amalgamul dentar eliberează mercur în cantități infime, în special atunci când o persoană mestecă, periază dinții sau bea lichide fierbinți. De asemenea, mercurul este eliberat când amalgamul dentar este şlefuit, ca ultima etapă în profilaxie.

Pentru mulți oameni mercurul generează probleme. Pentru alții poate contribui la un fenomen de supraîncărcare. Studiile au demonstrat că mercurul se evaporă din amalgamurile dentare. Într-un studiu efectuat la Facultatea de Medicină a Universității din Calgary, mercurul a apărut în organele și țesuturile animalelor testate în decurs de 29 de zile după ce le-au fost puse amalgamuri dentare în dinți. În rinichii și ficatul oilor testate s-au găsit concentrații crescute de mercur.

Asociaţia dentară americană (ADA), Asociaţia dentară canadiană (CDA) și mulți dentiști consideră că amalgamurile dentare sunt sigure. ADA și CDA recunosc că iese mercur din amalgamuri, dar susțin că nivelurile de mercur sunt prea mici pentru a fi periculoase. Totuşi, mercurul este considerat o substanță periculoasă înainte de a fi introdus în

gură. Când amalgamurile sunt scoase, dentistul trebuie să se dispenseze de ele ca de nişte deşeuri periculoase. Mercurul afectează toate sistemele din organism. Se acumulează în organism, suprimând sistemul imunitar și distrugând hormonii şi enzimele. Deteriorează, de asemenea, creierul, tiroida, hipofiza, glandele suprarenale, inima, plămânii și sistemul nervos.

Când există metale diferite în gură, cum ar fi plombele atât de aur, cât și de amalgam, se creează încărcături electrice la nivelul plombelor. Aceste încărcături sunt rezultatul efectului de „baterie" produs între salivă și metalele diferite. Expunerea continuă la acești curenți mici creează un stres pentru glandele endocrine și afectează apoi sistemul imunitar.

Alternativa cea mai des întâlnită pentru obturațiile din amalgam sunt cele din compozit. Ele se lipesc bine pe smalțul dintelui și pot fi folosite atât pentru dinții din față, cât și pentru cei mai din spate. Alcătuirea umpluturilor compozite variază în funcție de producător, dar sunt în principiu pulbere de sticlă măcinată și umpluturi de cuarț într-un liant de plastic. Ele pot conține și metilmetacrilat sau dimetacrilați aromatici cu aditivi de uretan, diacrilat, vinil silan, peroxid de benzoil și benzofenon. Materialele compozite sunt tratate fie cu lumină, fie chimic, în funcție de formula lor. Formele tratate cu lumină sunt tolerate în general mai bine de către persoanele sensibile.

Plombele provizorii conțin oxid de zinc, eugenol și urme de alcool, acid acetic și dioxid de siliciu. Aceste plombe sunt aplicate până când sunt gata coroanele și punțile dentare. Materialele din aceste plombe sunt toxice pentru unele persoane.

Aliajul de aur este utilizat în reparațiile indirecte. Alte metale din aliaj includ paladiu, argint și urme de cupru,



fier, indiu, staniu și zinc. Unele metale cauzează probleme la persoanele sensibile. Coroanele, plombele și punțile sunt restaurări indirecte. Pot fi folosite metale neprețioase, dar nichelul nu ar trebui să facă parte din aliaj. Cimentul folosit la fixare poate fi și el toxic pentru unele persoane.

Și canalele rădăcinilor pot genera probleme. Studiile recente efectuate de dr. Hal Huggins de la Colorado Springs, precum și studiile efectuate în anii '20 de către un dentist american, dr. Weston Price, oferă multe motive de îngrijorare. Bacteriile rămase în rădăcinile dintelui sunt anaerobe și produc toxine. Dacă aceste toxine se revarsă din dinte și ajung în organism, pot apărea o varietate de simptome și probleme de sănătate aparent fără motiv, inclusiv distrugerea sistemului imunitar.

La tineri sau în cazul dinților distruși în urma unor șocuri, șansele de succes al tratamentului de canal sunt mai mari. Cele realizate pe dinții cu abces sau infecții au rate de succes mult mai mici. Este o alegere dificilă, deoarece în prezent singura alternativă la un tratament de canal este extracția dintelui.

Cavitățile osoase pot fi o altă sursă de probleme dentare, uneori dificil de diagnosticat. Ele sunt literalmente găuri în osul maxilarului, care conțin os necrozat și care rezultă frecvent dintr-o extracție care nu s-a vindecat în mod corespunzător. Aceste găuri pot fi și în jurul canalului rădăcinii dinților. Adesea, aceste găuri nu apar pe radiografii, din cauza unui strat subțire și dur de os aflat deasupra zonei respective. Testarea EAV (biorezonanță) este cel mai bun instrument de diagnosticare pentru această problemă. În prezent, intervenția chirurgicală este singurul tratament disponibil, deși sunt și alte metode în cercetare.

Brackeții folosiți pentru a îndrepta dinții pot reprezenta o problemă pentru unele persoane, indiferent de vârstă.

Aparatele dentare plasate pe dinți și firele atașate la acestea sunt metalice de obicei și pot conține fier, mangan, nichel, crom, molibden și titan. Uneori sunt folosite aparate dentare speciale din cauciuc pentru a ajuta la distribuirea presiunii asupra dinților, dar care provoacă probleme persoanelor alergice la latex. Chiar și presiunea exercitată de bracketi asupra dinților poate afecta oamenii. Oftalmologii au remarcat schimbări ale dioptriilor în urma montării aparatelor dentare.

TRATAMENTE DE FLUORIZARE

Mulți medici stomatologi utilizează tratamente de fluorizare atât pentru copii, cât și pentru adulți, pentru prevenirea căderii dinților. Acesta este un tratament controversat. Unele autorități consideră că nu are niciun beneficiu după vârsta de 11 ani, iar alții cred că este benefic pentru toate vârstele. Un număr tot mai mare de oameni de știință văd tratamentul cu fluorură ca pe administrarea unei otrăvi, din cauza toxicității extreme a fluorurii. Soluțiile utilizate pentru tratamentul cu fluorură conțin agenți de colorare, precum și agenți de aromatizare pentru a masca aroma compusului fluorură. Acești agenți pot fi toxici pentru anumite persoane sensibile. Cei sensibili la fluorură trebuie să evite acest tratament.

TEHNICI DE PURIFICARE, ECHILIBRARE ȘI PREVENȚIE

Prevenirea este probabil cea mai importantă tehnică pentru a evita problemele dentare și prin urmare expunerile toxice care implică anumite tipuri de lucrări dentare. Periajul și folosirea aței dentare după fiecare masă și la culcare sunt obligatorii.

Cele mai multe paste de dinți comerciale conțin glicerină și sirop de porumb sau zaharină. Aceste substanțe reprezintă o problemă pentru unele persoane sensibile. La magazinele naturiste sunt disponibile paste de dinți acceptabile. Și bicarbonatul de sodiu este un bun substitut pentru pasta de dinți comercială. Lauril sulfatul de sodiu, conținut de majoritatea pastelor de dinți, cauzează afte anumitor persoane și este posibil să nu fie menționat pe etichetă.

O ceașcă plină cu peroxid de hidrogen diluție 3 % de tip alimentar și câteva vârfuri de cuțit de bicarbonat de sodiu combinat cu puțină apă este o apă de gură bună (vezi „Apa oxigenată", în capitolul 17). Vitamina C (acid ascorbic) dizolvată în apă este și ea o bună soluție de spălare a gurii. Clătiți apoi cu apă pentru a preveni deteriorarea smalțului dinților.

O nutriție adecvată contribuie nu numai la sănătatea noastră generală, ci și la menținerea calității dinților și gingiilor. Calciul și magneziul contribuie la sănătatea smalțului dintelui și la structura puternică a rădăcinilor și oaselor. Vitamina C, germaniul organic (GeOxy 132) și Coenzima Q10 sunt importante atât pentru restabilirea, cât și pentru menținerea integrității gingiilor. Totuși, nu luați vitamina C timp de 24 de ore înainte de o programare la dentist. Poate scădea eficacitatea anestezicelor dentare.

Mănușile din vinil sunt o alternativă pentru persoanele sensibile la latex. Pregătiți-vă cu câteva săptămâni înainte vizita la dentist și rugați-l să folosească aceste mănuși în timp ce vă lucrează la dinți.

Nu permiteți mai multe investigații cu raze X decât este absolut necesar. Asigurați-vă că peste organele vitale vi se plasează un șorț plumb, în special deasupra timusului, care se află sub stern. Dacă filmul radiografiei cu înveliș de vinil vă creează probleme, solicitați film învelit în hârtie.

Puteţi solicita un substitut al polizării cu piatră ponce şi apă, când vă sunt curăţaţi dinţii. Aceasta vă permite să evitaţi coloranţii şi aromele din polizoarele standard.

Evitaţi să vi să facă modele de studiu, dacă este posibil. Nu există variante fără riscuri la materialele pentru amprente. Minimizarea expunerii la aceşti compuşi este singura modalitate de a reduce această expunere toxică.

Există numeroase materiale dentare dintre care dentistul poate alege. Dacă testarea vă este uşor de făcut, urmăriți să testaţi aceste materiale şi anestezicele locale, pentru a determina pe care le toleraţi cel mai bine.

Hipnoza şi acupunctura ar putea fi o alternativă la anestezicul local. Anestezia prin acupunctură este realizată în general, prin plasarea unui ac în picior, două ace în fiecare mână, două la nivelul fiecărei urechi şi două sau trei într-un singur obraz. Acele sunt introduse chiar sub suprafaţa pielii, iar înțepăturile sunt percepute puţin sau deloc. Acest lucru ar trebui să se facă cu 15-20 minute înainte de programarea la dentist.

Hipnoza necesită câteva testări practice cu un hipnotizator. Hipnotizatorul va lucra cu dumneavoastră cu 15-20 de minute înaintea programării dentare, astfel încât să fiți pregătit înainte de începerea procedurilor stomatologice.

Pentru mule persoane înlocuirea plombelor de amalgam este un pas înainte spre îmbunătățirea stării de sănătate. Unii se simt din ce în ce mai bine după scoaterea fiecărei plombe şi înlocuirea ei cu o plombă dintr-un material compatibil. Alţii se simt mai bine treptat, pe măsură ce trupul lor elimină mercurul, iar alţii simt o îmbunătățire mică sau deloc.

În plombele de amalgam se formează sarcini electrice, atât pozitive, cât și negative. Stomatologii pot măsura

aceste sarcini cu un instrument special. Este important ca amalgamurile să fie scoase în ordinea corectă, în funcție de sarcină și de mărimea lor. Cele care au sarcini mai mari, fie pozitive, fie negative, ar trebui scoase primele. Utilizarea unei protecții din cauciuc și a oxigenului în timpul fazei de îndepărtare, va reduce considerabil inhalarea vaporilor de mercur.

Poate dura câteva luni sau chiar un an de la scoaterea și înlocuirea plombelor pentru ca organismul să se detoxifice. Nutrienții sunt utili în reducerea efectelor mercurului emanat atunci când aceste plombe sunt scoase. Luați aceste substanțe nutritive cu câteva săptămâni înainte și câteva luni după acest proces: vitamina C, vitaminele B1 și B2, vitamina E, glutation, cisteină sau metionină, seleniu, betacaroten, zinc, magneziu și mangan. Toate ajută în detoxifiere. Tratamentele cu saune uscate sau băi de detoxifiere vor ajuta la accelerarea procesului de detoxifiere (vezi capitolul 13).

Homeopatia oferă mai multe remedii care curăță și echilibrează după lucrările dentare.

- *Arnica.* Utilizați în mod obișnuit după orice procedură dentară, dacă este posibil să apară durerea. *Arnica* ajută după extracția dinților, după operațiile la nivelul gingiilor și în caz de durere în urma forajului dentar. Poate fi folosit și în caz de gingii dureroase sau pentru a controla durerea de dinți până când se ajunge la dentist.
- *Calendula.* Folosită ca apă de gură. De asemenea, ajută la ameliorarea durerilor dentare după procedurile stomatologice. Poate fi folosit pentru orice leziune orală.
- *Hypericum.* Luați pentru orice procedură care produce leziuni ale nervilor. Ajută la ameliorarea durerii cauzate de forarea, extracția sau prepararea canalului radicular.

- *Ruta.* Ajută în caz de alveolită uscată, o problemă de vindecare care apare uneori după o extracție.
- *Kreosotum.* Ajută în alveolita uscată când există un gust neplăcut în gură. De asemenea, ajută în cazul dinților cariați.
- *Ledum.* Ajută în cazul traumelor canalelor reticulare.
- *Plantago major.* Ajută în cazul durerilor de dinți, atunci când există și salivație și dureri de urechi. De asemenea, reprezintă un remediu important pentru prima dentiție și ajută în durerile articulației temporo-mandibulare și în bruxism (scrâșnitul dinților).
- *Rhododendron.* Este indicat pentru durerea de dinți.
- *Magnesia phosphorica.* Ajută la durerea de dinți care se ameliorează cu apă caldă.
- *Mercurious solubilis.* Util în caz de parodontoză.
- *Spigelia.* Ajută în cazul durerii de dinți care se amplifică la frig.
- *Mezereum.* Util în cariile dentare.

Și plantele medicinale sunt utile pentru curățare în stomatologie, însă unele persoane se sensibilizează foarte repede la plante. Clătirea gurii cu gențiană este utilă în caz de afte, gingii infectate, dureri ale limbii sau amigdalită. Combinați:

- 1 ceașcă de apă caldă;
- 1/4 linguriță de sare;
- 1/2 linguriță pulbere de gențiană.

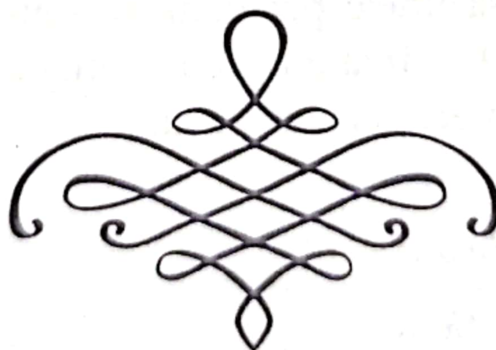
Pentru persoanele care îl tolerează, un pic de ardei Cayenne în acest amestec ar fi de ajutor. Utilizați-l după cum este necesar, pentru a controla durerea și pentru a calma țesuturile.

Muşeţelul reduce edemul şi durerea dacă este folosit pentru gingii.

Următoarele plante medicinale sunt utile în durerile de dinţi:

- cuişoare: elimină durerea şi dezinfectează;
- hamei: acţionează ca sedativ, reduce febra;
- smirna: se utilizează pentru probleme parodontale şi afte.

Anasonul, frunzele de mentă şi pătrunjelul pot fi mestecate pentru a împrospăta respiraţia. Pot fi folosite şi sub formă de ceai. Pentru instrucţiuni privind prepararea ceaiului din plante medicinale sau a infuziilor, consultaţi „Plante medicinale" în capitolul 15. Ţinute în alcool (etanol) timp de o săptămână şi apoi diluate, plantele produc o apă de gură eficientă.



POSTFAȚĂ

În această carte am urmărit să prezentăm o viziune cât mai cuprinzătoare asupra toxinelor, precum şi asupra purificării, echilibrului şi a metodelor de profilaxie pentru fiecare toxină. Spaţiul nu ne permite să discutăm despre alte toxine şi nici despre toate metodele de profilaxie şi tratament. De exemplu, despre terapia florală Bach, aromaterapie, cromoterapie, gemoterapie şi alte metode ce pot fi utile. În plus, atenţia asupra aspectului spiritual al vieţii este importantă pentru o recuperare completă sau pentru a ne bucura pe deplin de viaţă.

Cu această informare recentă despre toxine, precum și despre posibilitățile de tratament, puteți deja să vă îmbunătățiți calitatea sănătății și a vieții. Simpla prevenție vă ajută să diminuați expunerile la toxine și să evitați viitoare afectări ale organismului vostru. Metodele de tratament vă permit să vă purificați organismul de toxinele la care ați fost deja expuşi. Înarmaţi cu această cunoaştere nouă, vă puteți recăpăta sau îmbunătăți sănătatea.

Vă dorim bucurie și succes în noua dumneavoastră călătorie!

Root, David, and Michael Wisnet „Detecting and Treating Chemical Exposure." *LA Weekly*. 1989. Ross, A.C., Gordon, M.B., and Horn, M.F. *The Amazing Healer Arnica*. Wellingborough, Northamptonshire, England: Thorsons Publishers Limited, 1977.

Rousseau, David. *Creating a Healthy Home*. Point Roberts, WA: Hartley 8c Marks, 1996.

„Rx: Don't Mix Medications and the Sun." *Parade Magazine*. Aug. 22,1993:13.

„Rx for Laughter: Cancer Patients Find Fun on the Road to Recovery." *American Institute for Cancer Research Newsletter*. 41:10 (fall 1993). Saifeq Phyllis, and Merla Zellerbach. *Detox*. Los Angeles, CA: Jeremy P. Tarcher, 1984.

Samet, Jonathan M., Marian C. Marbury, and John D. Spengler. „Respiratory Effects of Indoor Air Pollution." *Journal of Allergy and Clinical Immunology*. 79: 685-700 (1987).

Samet Jonathan M., and John D. Spengler. *Indoor Air Pollution: A Health Perspective*. Baltimore, MD: The Johns Hopkins University Press, 1991. Schause, Alexander G. *Aloe Vera*. Tacoma, WA: American Institute for Biochemical Research, 1990.

Schechter, Steven R. „That Cad, Cadmium." *Let's Live*. Jan. 1993: 88.

Seba, Douglas B. „Thermal Chamber Depuration— A Perspective on Man in the Sauna." *Clinical Ecology*. 7(1): 1-12.1989.

Sherris, John C., and others. *Medical Microbiology*. New York: Elsevier Science Publishing Co., 1984. Sigerist, Henry E. *A History of Medicine*, vol. I and II. New York: Oxford University Press, 1951.

GLOSAR DE TERMENI

ADJUVANT – Substanţă naturală adăugată unei formule fitoterapeutice pentru a creşte acţiunea ingredientului principal, fie uşurându-i absorbţia, fie mărindu-i activitatea biologică; auxiliar într-o terapie.

ADN / ARN – Acidul dezoxiribonucleic, sau ADN-ul, este o moleculă prezentă în toate celulele vii, comparată adesea cu un plan, reţetă sau cod, care cuprinde ansamblul informaţiilor necesare dezvoltării şi funcţionării tuturor organismelor vii cunoscute şi ale unor virusuri. O altă funcţie esenţială a ADN-ului este transmiterea acestei informaţii genetice din generaţie în generaţie, fapt care permite ereditatea. Structura ADN-ului este unică nu numai pentru o specie anume, ci şi pentru orice individ al oricărei specii animale sau vegetale. Informaţia conţinută de ADN se poate modifica în timp, ceea ce conduce la diversitatea indivizilor şi la evoluţia speciilor.

Replicarea ADN-ului este un proces fundamental care are loc în celulele organismelor vii, fiind baza eredităţii biologice. El realizează copierea, mai precis duplicarea, moleculelor de ADN, purtătorul informaţiei genetice. Este un proces „semiconservativ", în care molecula ADN iniţială este despicată în lung, ca un fermoar, în cele două şiraguri complementare care o compun. Fiecare devine un model pentru sinteza unui nou şirag complementar, integrând, după regula complementarităţii bazelor, nucleotidele dispersate în nucleul celulei. Rezultă două molecule ADN identice. Acidul ribonucleic (ARN) este, ca



şi ADN-ul, un polinucleotid format prin copolimerizarea ribonucleotidelor.

AEROSOL – Folosit mai ales la plural, termenul „aerosoli" desemnează un sistem prin care se realizează împrăştierea mecanică în aer a unor particule solide sau lichide. În medicină acest sistem este utilizat în tratamentul unor boli, iar în agricultură, la combaterea dăunătorilor etc.

ALERGIE (din gr. *allos,* „altul", „diferit", şi *ergon* – „a acţiona") – Alergia este o reactivitate anormală, exagerată a sistemului imunitar al unui organism bolnav faţă de substanţele antigene exogene numite *alergene*. Ea apare în urma expunerii la aceste substanţe alergene şi se manifestă prin reacţii specifice pe care aceleaşi substanţe nu le provoacă la o persoană sănătoasă (reacţii alergice). Aceste substanţe se găsesc în unele alimente, în aer, în unele medicamente etc.

Una dintre funcţiile principale ale sistemului imunitar este aceea de a recunoaşte antigenele care se găsesc la suprafaţa microorganismelor şi de a produce anticorpi (imunoglobuline) şi globule albe (limfocite) sensibilizate. Acestea vor intra în contact cu substanţele antigene, acţionând pentru distrugerea microorganismelor. Alergiile apar la persoanele cu predispoziţie genetică şi este un fapt frecvent ca manifestări alergice atât de diferite precum astmul, eczema atopică, rinita alergică sau urticaria să afecteze mai mulţi membri ai unei familii. Alţi factori care favorizează apariţia reacţiilor alergice sunt infecţiile virale, factorii emoţionali etc.

ALUMINIU – Este un element chimic comun, ocupând poziţia a treia – după oxigen şi siliciu – ca răspândire terestră, existând în procent de 7,4 %. Compuşii aluminiului constituie 8,13 % din scoarţa terestră, fiind întâlniţi atât

în substanțele minerale, cât și în lumea vegetală și animală. După fier, aluminiul a devenit metalul cu cea mai largă întrebuințare, mai ales datorită faptului că este un metal ușor, ceea ce îl face să fie utilizat în cantități mari în industria navală și aeronautică. Capacitatea mare de reflexie este folosită în construirea oglinzilor metalice, precum și în experiențele privind încălzirea artificială a atmosferei terestre. Proprietatea sa de a fi ductil și maleabil este utilizată în industria alimentară, aluminiul fiind folosit la ambalarea produselor alimentare sau în industria farmaceutică.

Aluminiul este însă un element chimic neurotoxic, responsabil printre altele de apariția demenței Alzheimer. La nivel european s-a dat alarma cu privire la prezența în exces a aluminiului în alimentație. Acest element se întâlnește peste tot, în aer, apă, sol și, în anumite cantități, nu este dăunător organismului. Dar în ultima vreme, produsele pe care le consumăm, de la alimente la medicamente, apa și chiar obiectele din gospodărie ne pun în contact cu o supradoză din acest metal toxic. Efectele sale asupra sistemului nervos sunt dintre cele mai devastatoare.

ALZHEIMER (MALADIA ALZHEIMER) – Afecțiune degenerativă progresivă a creierului care apare mai ales la persoane de vârstă înaintată, producând o deteriorare din ce în ce mai accentuată a funcțiilor de cunoaștere ale creierului, cu pierderea capacităților intelectuale ale individului și a valorii sociale a personalității sale, asociată cu tulburări de comportament, ceea ce realizează starea cunoscută sub numele de demență (din latină: *demens*).

ANEMIE (din gr. *an*, „fără", și *haima*, „sânge") – Boală caracterizată printr-o accentuată stare de slăbiciune, ce este determinată de scăderea cantitativă sau calitativă a globulelor roșii și a hemoglobinei din sânge.

Simptomul cel mai vizibil al anemiei este paloarea pielii (în special la nivelul palmelor) și a mucoaselor (mucoasa bucală). Alt simptom major este oboseala, care survine la efort atunci când anemia este moderată, dar și în repaus, atunci când ànemia este mai severă. La persoanele în vârstă pot apărea semnele unei insuficiențe cardiace, însoțite de edeme ale gleznelor și ale feței.

ANORGANIC – Termen ce se referă la substanțe ce provin exclusiv din regnul mineral sau, altfel spus, care indică alcătuirea din substanțe minerale a unui element, obiect etc.

ANOXIE – Diminuarea cantității de oxigen pe care sângele o distribuie în țesuturi.

ANXIETATE (cf. lat. *anxietas* – „din", *angere* – „a strânge", „a sufoca") – Stare de neliniște, de așteptare încordată, însoțită de palpitații, jenă în respirație; tulburare emoțională care se traduce printr-un sentiment nedefinit de nesiguranță. Există o anxietate „normală" care ameliorează performanțele celui în cauză, dar anxietatea poate deveni și patologică, caz în care subiectul este atât de profund marcat, încât nu mai poate să se controleze. Tratamentul de fond se orientează adesea spre psihoterapie, însă tehnicile de relaxare, exercițiul fizic, o mai bună igienă a vieții constituie în toate cazurile un adjuvant remarcabil.

CALCUL (cf. lat. *calculus* – „pietricică") – Corp solid, de obicei sub formă de pietricică, rezultat prin precipitarea sărurilor organice și anorganice din bilă, urină, salivă, lacrimi etc.

CANCER – Cancerul face parte din categoria locurilor caracterizate printr-o diviziune necontrolată a celulelor

care, conform teoriilor medicale, devin capabile să invadeze alte ţesuturi din organism, fie prin creştere directă în ţesuturi adiacente (invazie), fie prin migraţia celulelor spre locuri mai îndepărtate (metastază). Această creştere necontrolată este cauzată de anormalităţi în ADN, cum ar fi, de exemplu, mutaţii ale genelor care controlează înmulţirea celulelor. Una sau, frecvent, mai multe astfel de mutaţii pot duce la diviziunea şi înmulţirea necontrolată a celulelor şi la formarea unei tumori. Tumora se poate referi la orice tumefiere (umflătură) anormală a unui ţesut din organism, putând fi malignă sau benignă. Doar tumorile maligne sunt capabile de a invada alte ţesuturi, capacitate numită metastază.

Cancerul este o afecţiune cunoscută de multă vreme, el fiind semnalat chiar în textele hieroglifice şi în Upanișadele hinduse. El a fost de asemenea descris în tratatele lui Hippocrate, ale lui Galenius, în acelea ale lui Ambroise Paré etc. Numele său, având conotaţii mitologice (cancerul este una dintre constelaţiile zodiacale), provine din grecescul *karkinos*, care înseamnă „crab", acest nume fiind dat de Hippocrate care a considerat că există asemănări între crab şi această boală.

Actualmente – în incertitudinea care planează asupra cauzei primare a cancerelor – termenul cancer include toate proliferările celulare care au tendinţa de a persista, de a se extinde, distrugând şi invadând ţesuturile sănătoase într-un mod anarhic, difuzând în organism sub formă de colonii sau metastaze, recidivând într-un timp mai lung mai scurt, în funcţie de situaţie. Deși toate cancerele şi tumorile maligne se încadrează în această definiţie, trebuie să avem în vedere că anumite tumori anarhice şi „invadatoare" nu difuzează şi nu conduc la metastaze, iar unele procese maligne nu conduc la tumori (leucemiile), în timp ce

anumite tumori nu au un aspect diferit de cel al țesuturilor în care se dezvoltă, dar cu toate acestea au totuși o evoluție nocivă.

Împreună cu maladiile cardiace și tulburările mentale, cancerul este una dintre cele mai devastatoare boli ale epocii noastre. Cancerul reprezintă, totodată, un exemplu de ineficacitate aproape totală a medicinei simptomatice moderne. Abordarea corectă a tratamentului curativ al acestei boli implică cunoașterea profundă a structurilor subtile ale ființei umane văzute ca un tot. Acționând cu perseverență în lumina acestor principii, reușim gradat să înlăturăm cauzele reale ale acestei maladii cumplite. În concepția orientală, cancerul este o boală a excesului de *yin* și, din această cauză, este tratată cu ajutorul regimului Oshawa, format în totalitate din cereale *yang*, și anume orez, mei, hrișcă, grâu, care se pot consuma fierte sau coapte moderat și sărate după gust. O atitudine mentală optimistă, apelul către Dumnezeu și postul numai cu apă sunt metode simple și miraculoase care se pot aplica și în cazul acestei boli.

CAPILAR (Vase capilare) – Cele mai mici vase de sânge, care servesc la hrănirea țesuturilor și stabilesc legătura între vene și artere; vase conductoare de dimensiuni reduse.

CATABOLISM – Totalitatea reacțiilor care conduc la degradarea macromoleculelor în compuși simpli, cu moleculă mică (degradarea glicogenului la glucoză, degradarea proteinelor la aminoacizi), antrenând, în general, o eliberare de energie.

CATALAZĂ – Enzimă care catalizează descompunerea peroxidului de hidrogen (apa oxigenată) în apă și oxigen. S-a reușit cristalizarea ei pornind de la celulele ficatului, ale rinichilor și de la hematii. Este o proteină conjugată

cu patru molecule de protoporfirină IX şi patru atomi de fier. Masa sa moleculară este de aproximativ 250000. Se pare că în afara acţiunii sale asupra apei oxigenate, ea are o activitate peroxidazică (oxidează corpurile prin oxigenul eliberat). Absenţa sa congenitală sau *acatalazia* se manifestă prin ulceraţii bucale care sunt legate de acţiunea iritantă a apei oxigenate produse de flora bucală. La subiecţii normali, această apă oxigenată produsă la nivelul cavităţii bucale este distrusă prin catalază.

CATALEPSIE – Menţinerea involuntară a unor posturi sau atitudini trupeşti, ce este determinată de modificarea tonusului muscular și de pierderea inițiativei motorii. Catalepsia face parte mai frecvent din tabloul clinic al schizofreniei. Catalepsia este legată de un grad crescut de sugestibilitate.

CÂMP MAGNETIC – Mărime fizică vectorială ce caracterizează spaţiul din vecinătatea unui magnet, electromagnet sau a unei sarcini electrice în mişcare. Acest câmp vectorial se manifestă prin forţele care acţionează asupra unei sarcini electrice în mişcare (forţă Lorentz), asupra diverselor materiale (paramagnetice, diamagnetice sau feromagnetice, după caz). Poate fi măsurat cu magnetometrul.

Mărimea care măsoară interacţiunea dintre câmpul magnetic şi un material se numeşte „susceptibilitate magnetică". Câmpul magnetic şi câmpul electric sunt cele două componente ale câmpului electromagnetic. Prin variaţia lor, cele două câmpuri se influenţează reciproc şi astfel undele electrice şi magnetice se pot propaga liber în spaţiu sub formă de unde electromagnetice.

CH'I (Energia vitală fundamentală) – Literal, cuvântul chinez *ch'i* este alcătuit din alăturarea a două ideograme.

Prima dintre ele desemnează la un mod foarte concret „orezul", una dintre sursele principale de hrană ale omului, iar la modul general ea indică „sursa de viață și de energie a oamenilor, animalelor, precum și a tuturor ființelor vii". Cea de-a doua ideogramă care alcătuiește cuvântul chinez *ch'i* desemnează „curgerea a ceva ce este foarte dificil să fie prins ori apucat". Astfel că, prin alăturarea celor două ideograme, cuvântul *ch'i* înseamnă „curgerea a ceva ce este sursa energiei vitale a tuturor ființelor vii".

Cuvântul chinez *ch'i* mai înseamnă și „respirație", „aer", „vânt", „flux" sau „energie", fiind oarecum similar ca semnificație cu termenul sanscrit *prana*. Totuși, *ch'i* nu este identic cu *prana*, care reprezintă energia subtilă a vieții, deoarece *ch'i* are în egală măsură și o conotație substanțială, materială sau, altfel spus, de „corpuscul". Tradiția taoistă nu face o diferență tranșantă între noțiunile de energie și materie, considerând că acestea două, în anumite condiții, pot să se transforme foarte ușor una în cealaltă, ele fiind, din acest motiv, indisociabile. Această întrepătrundere și transformare reciprocă a materiei în energie și a energiei în materie corespunde manifestării ciclice a tendințelor fundamentale ale Naturii, *rajas* și *tamas*, din tradiția indiană. Astfel, energia *ch'i* este chiar dinamismul intrinsec al acestei ciclicități a Naturii (*prakriti*). Rolul ei este, printre altele, de a susține viața ființei umane întrupate, însuflețind atât materia fizică a trupului, cât și structurile energetice subtile. Prin urmare, *ch'i* este atât materie (care, în concepția taoistă, este o energie mai „grea", mai *yin*, mai densă), cât și energie subtilă (care este considerată ca fiind o energie mai „ușoară", mai *yang*, mai volatilă). De pildă, ființa umană este ea însăși o manifestare elocventă a lui *ch'i*, atât prin materia din care este alcătuită, cât și prin energia subtilă vitală care circulă prin meridianele sau, altfel spus, prin canalele subtile energetice la care face adeseori referire medicina

tradiţională chineză. *ch'i* reprezintă deci energia vitală fundamentală sau energia vitală universală care constituie, în viziunea taoistă, „substanţa" originară, modelabilă; aceasta îşi are provenienţa în Unicul Suprem, care este *t'ai chi*. Totodată, *ch'i* se află într-o foarte strânsă relaţie cu celălalt aspect fundamental al creaţiei, cel misterios, care defineşte structura oricărui obiect (LI).

Energia vitală fundamentală, *ch'i*, este forţa esenţială a tuturor mişcărilor. Ea este chiar dinamismul manifestator al vieţii, fiind totodată prezentă, în planul fizic, în orice mişcare, de la vibraţia undelor şi a particulelor subatomice, până la mişcarea şi vibraţia planetelor şi a stelelor. În plan subtil, la nivel individual, energia vitală fundamentală, *ch'i*, susţine orice trăire psihică şi orice gând.

În concluzie, energia vitală fundamentală, *ch'i*, este puterea tainică ce pune în mişcare orice aspect manifestat, fiind forţa care asigură creaţia, existenţa şi distrugerea. Orice aspect din manifestare provine din acest principiu universal, *ch'i*, şi există ca o formă de manifestare a acestui principiu universal şi apoi, la un anumit moment dat, se reîntoarce, în final, tot în el. În fiinţele vii, acest principiu, *ch'i*, devine forţa cea tainică a vieţii şi sursa generatoare a tuturor proceselor metabolice. Energia vitală fundamentală, *ch'i*, este rădăcina oricăror modificări care apar la nivelul conştiinţei, gândirii, percepţiilor senzoriale şi emoţiilor. Activitatea acestui principiu este cea care face ca lucrurile şi fenomenele să aibă coerenţă şi să-şi găsească unitatea. Când energiile vitale formatoare (*ch'i*), ce caracterizează un anumit sistem viu, ajung în declin, atunci forţa cea tainică a vieţii dispare şi sistemul respectiv se dezintegrează, survine moartea acestuia şi astfel apare în creaţie modificarea formelor.

Prin raportare la microcosmosul unei ființe umane individuale, putem spune că energia vitală fundamentală, *ch'i*, se manifestă atât în ipostaza ei universală, pe care o putem numi energia vitală fundamentală macrocosmică (*ch'i universal*), cât și sub forma Energiei vitale fundamentale microcosmice (*ch'i individual*). Prin urmare, energia vitală fundamentală, *ch'i*, prezentă în întreaga manifestare este delimitată în tradiția taoistă, prin raportare la microcosmosul uman, sub două aspecte principale: 1) aspectul interior ființei umane – ea fiind atunci numită energie vitală fundamentală microcosmică (*ch'i* microcosmic); 2) aspectul exterior ființei umane – ea fiind atunci numită energia vitală fundamentală macrocosmică (*ch'i* macrocosmic).

Noțiunea de energie vitală fundamentală, *ch'i*, reprezintă unul dintre conceptele esențiale ale gândirii chineze. De aceea, este foarte important să fim familiarizați cu semnificațiile complexe ale acestei noțiuni înainte de a aborda presopunctura, tehnicile de masaj sau alte metode terapeutice orientale. La modul general vorbind, energia vitală fundamentală, *ch'i*, reprezintă de fapt energia macrocosmică ce umple întregul univers fizic, energie despre care se știe în prezent (grație descoperirilor făcute de genialul fizician Albert Einstein) că este indisociabilă de materie. Într-un anumit sens, *ch'i* reprezintă chiar vibrația energetică elementară ce constituie fundamentul întregii vieți fenomenale și care nu poate fi sesizată de către omul obișnuit decât în formele ei exterioare de manifestare. În celebra lucrare taoistă *Ling Shu*, care este cel de-al doilea volum al străvechiului tratat medical chinez *Nei Jing*, conceptul de Energie vitală fundamentală, *ch'i*, este formulat astfel: „*Ființa umană nu trebuie privită ca fiind un conglomerat inert de materie în care ch'i este doar ceea ce animă această masă inertă de substanță fizică. Dimpotrivă, energia vitală fundamentală, ch'i, este acea forță tainică*

ce orientează, ordonează și structurează în mod coerent materia impulsionând-o către existența fenomenului vital (materia însăși fiind, practic, energie condensată n.n.).” De asemenea, în acelaşi tratat este specificată următoarea idee: *„De regulă, pentru cei mai mulţi oameni, energia vitală fundamentală, ch'i, poate fi văzută și înțeleasă doar prin intermediul modificărilor ce survin la nivel material.”*

CONVULSII (cf. lat. *convulsio*) – Contracţii bruşte şi involuntare ale muşchilor şi care survin în crize.

CROMOTERAPIE – Numită uneori şi terapie prin culori sau (mai rar) colorologie, cromoterapia este o importantă formă de medicină alternativă care foloseşte calitatea subtil-vibraţională a culorilor în scopuri terapeutice.

Metodele de tratament cu ajutorul culorilor sunt cunoscute din cele mai vechi timpuri. În ţările din Orient (India, China), aceste metode au început să fie folosite cu mii de ani în urmă. Lipsite de pericol, fără să provoace dependenţă, fără să fie toxice sau să provoace alergii, metodele cromoterapiei permit acordarea unui ajutor rapid pacienţilor care suferă de cele mai diverse afecţiuni. Prin intermediul culorilor pot fi influenţate emoţiile şi se poate controla starea tuturor organelor şi a sistemelor organismului. Astfel, în medicina tradiţională a Orientului sunt cunoscute mai mult de 300 de afecţiuni care se pot trata prin intemediul culorilor.

În cromoterapie, înţelepţii Orientului deosebesc două tipuri de afecţiuni: acute şi cronice. Orice boală însoţită de temperatura ridicată (afecţiune acută) se tratează prin intermediul culorilor reci: albastru, violet. Împotriva tulburărilor provocate de răcirea trupului sunt utilizate nuanţele

calde: galben, roşu sau portocaliu. Terapia propriu-zisă este realizată nu doar privind la o culoare anume, ci şi creând în jur o ambianţă în care să predomine acea culoare.

Lumea animală reacţionează în acelaşi fel la acţiunea luminii. Organismele inferioare se orientează către ea şi din când în când reacţionează la ea cu tot organismul lor. Se ştie, de exemplu, că absenţa culorilor galben şi portocaliu din spectru face ca plantele sa fie lipsite de capacitatea de a asimila bioxidul de carbon şi de a elimina oxigenul. Insuficienţa culorii albastru lipseşte planta de posibilitatea de a folosi substanţele azotice şi de a le transforma în albumine vegetale. Astfel, nu mai există nicio urmă de îndoială că din cele mai vechi timpuri lumina este unul dintre cele mai importante izvoare ale vieţii.

În cromoterapie, un rol foarte important îl joacă intensitatea razelor şi alegerea culorilor. Acţiunea terapeutică a unei culori bine filtrate este considerabil mai mare decât culoarea cu un spectru mai larg. Fiecare culoare are efectul său specific, care se manifestă prin modificări emoţionale ori prin reacţiile unui ţesut viu. Pentru a obţine o rază monocoloră, pură, în unele tipuri de lasere se folosesc cristalele.

Lumina şi culoarea au fost privite nu numai ca factori terapeutici, ci şi ca nişte condiţii obligatorii ale unui trai normal, ca nişte factori necesari în jurul omului. Culorile acţionează asupra organismului uman indiferent de conştiinţă. Percepţia conştientă a razelor colorate creşte influenţa culorii asupra omului, chiar dacă culoarea pătrunde în organism prin influenţă, nu numai prin retină, şi se asimilează de către toată suprafaţa pielii. Perceperea conştientă este necesară pentru o acţiune cu o eficienţă maximă a culorii.

Spectrul luminos se întinde de la cele mai calde culori, infraroşu şi roşu, până la cele mai reci şi relaxante – violet şi ultraviolet. Verdele este cel mai echilibrat şi echilibrant, folosit pentru sedare nervoasă şi detoxifierea trupului. Perechile de culori cele mai folosite conform polarităţii fundamentale *yin* (-) – *yang* (+) sunt următoarele:

- culori *yang* (calde, tonifiante): roşu, portocaliu, galben;
- culori *yin* (reci, sedative): verde, albastru, violet.

Cromoterapia nu are niciun fel de contraindicaţii.

La baza metodei stă teoria fotorecepţiei: organismul percepe culoarea prin intermediul undelor electromagnetice, care prezintă fiecare anumite caracteristici. Astfel, în celulele trupului nostru apare o anumită rezonanţă.

Izvoarele de lumină se împart în raze laser şi lumină obişnuită. Tratarea cu ajutorul laserului s-a dovedit a fi o metodă tipică de vindecare, atunci când efectul vizibil al bolii este cronicizarea. Terapia afecţiunilor cu ajutorul luminii şi al culorii este una dintre cele mai uşoare metode de acţiune recomandate pentru prima etapă a tratării bolnavilor cronici. Pentru aceasta se folosesc diferite mijloace de acţiune, cum ar fi acţionarea asupra punctelor de acupunctură, asupra diferitelor focare tainice de forţă situate la suprafaţa pielii (numite *marma*-uri în medicina ayurvedică), sau asupra analizatorului vizual.

Studii medicale riguroase au obiectivat utilizările terapeutice ale iradierii locale cu lumină. Stimularea s-a aplicat pe leziunea locală obţinându-se următoarele efecte:

- efect biostimulator în ulcere, granuloame, arsuri, răni septice şi traume ale ţesuturilor superficiale;

- stimularea locală a metabolismului celulelor în ţesuturile afectate *in vivo* şi *in vitro*;
- stimularea locală a activităţii enzimelor din ţesut;
- mai rapida cicatrizare şi regenerare a ţesuturilor, creşterea activităţii mitogenice şi osteogenice.

În yoga se cunosc modalităţi secrete şi extraordinar de eficiente de punere în stare de rezonanţă cu energiile subtile binefăcătoare ale culorilor. Aceste modalităţi implică de regulă perceperea şi vizualizarea *curenţilor subtili coloraţi*.

DEGENERESCENŢĂ (cf. lat. *degenerare* – „a decădea", „a degenera") – Modificare patologică regresivă, anatomică şi funcţională a unui ţesut sau a unui organ, ca urmare a suprimării legăturii sale cu sistemul nervos sau cu circulaţia sanguină, ori din cauza unei intoxicaţii grave a organismului sau a unui deficit de metabolism; degenerare.

DEMENȚĂ – Nebunie, alienare mintală, afecțiune psihică ce este caracterizată prin scăderea generală, progresivă și nereversibilă a activității psihice. Demența este condiționată și de modificări organice cerebrale ce se reflectă implicit asupra nivelului general al activității umane. Demenţa este caracterizată de tulburări psihice grave.

DEPRESIE (cf. lat. *depressio* – „cădere") – Stare psiho-emoţională patologică ce este caracterizată prin stări de tristeţe, amărăciune, pesimism, dezinteres generalizat, lipsa puterii, dar şi a dorinţei de concentrare şi de comunicare, şi o îndurerare care persistă perioade îndelungate, fiind asociată cu o reducere a activităţii psihomotorii. Depresia este cea mai răspândită stare psihică patologică. Ea poate să aibă ca punct de plecare un eşec, o pierdere, o stare de

stres accentuat sau prelungit, neîmpliniri sau incapacități. Prezența unor asemenea factori, prin asociere și / sau repetare poate oferi indicații privind originea depresiei.

În cazurile de depresie moderată, subiectul manifestă teamă persistentă, inhibiție în exprimare, atitudine pesimistă etc. În cazurile de depresie profundă, faciesul este modificat și inexpresiv, iar subiectul este lipsit de inițiativă.

În funcție de manifestarea exterioară, depresiile se clasifică în agitate și retarde. Depresivul agitat se frământă, freamătă și este mereu nervos. Dimpotrivă, pacientul cu depresie retardă este lent, vorbește încet, rămâne uneori tăcut și imobil. În ambele cazuri, dar mai ales în cel de-al doilea, se manifestă lipsa poftei de mâncare, a somnului și a dorinței erotice.

După sursa de condiționare, depresiile sunt reactive sau endogene. Depresiile reactive sunt consecutive unor situații dificile, cum ar fi pierderea unei persoane apropiate sau trăirea unui eșec personal marcant, care a cauzat o stare de tensiune emoțională intensă și i-a epuizat energia vitală. El nu a reușit să accepte, să depășească momentul dificil și să ia decizia de a merge mai departe. Dacă depresiile reactive sunt o reacție la evenimente exterioare subiectului, depresiile endogene își au cauzele undeva în interiorul lui. Acest fel de depresie apare în urma acumulării unei insatisfacții continue, a unei frustrări, a unui disconfort în relațiile interpersonale sau în relațiile cu mediul exterior. Aceasta se poate referi la mediul familial sau mediul de muncă, în care subiectul petrece cea mai mare parte a timpului și în care implicarea sa este cea mai intensă.

DURERE sau ALGIE (cf. gr. *alges* - „durere") – Senzație de suferință fizică, de intensitate variabilă, cauzată de iritarea nervilor senzitivi sub influența unui traumatism

(tăietură, înţepătură, leziune) sau a unei inflamaţii ori iritări.

În mod obişnuit, durerea este *spontană*, dar ea poate fi *subconştientă*, neproducându-se sau, altfel spus, nefiind clar sesizată decât atunci când este trezită de anumite mişcări, atingeri sau prin palpare. În asemenea situaţii se spune că durerea este provocată. *Provocarea* poate fi datorată unei presiuni chiar pe focarul ei sau pe un anume punct sau la o anumită distanţă de leziune (de exemplu, fractură).

O fizionomie contractată, alterată, tensionată, ca și anumite atitudini ne permit să observăm la celălalt durerea.

Sensibilitatea la durere este foarte variabilă, manifestându-se diferit, în funcţie de individ.

Excesul de energie *yin* (-) măreşte sensibilitatea faţă de durere, excesul de energie *yang* (+) micşorează sensibilitatea faţă de durere, armonia energiei *yin* (-) cu energia *yang* (+) *face să se elimine durerea complet.*

Durerea are în general un focar destul de precis, dar, uneori, bolnavul suferă „peste tot", sau chiar la o anumită distanţă de punctul lezat (de exemplu, nevralgie facială în cazul cariei dentare).

Momentul în care durerea se produce sau se exacerbează (paroxism) ne furnizează indicaţii importante referitoare la originea ei.

De exemplu: imediat după masă – stomac; 1-2 ore după masă – trecerea alimentelor în intestin.

Durerea poate fi: a) intensă și bruscă (cum este cea legată de o colică a ficatului sau a rinichilor); b) fulgerătoare (cum este cea legată de tabes); c) zvâcnitoare, în lovitură de lance

(cum este cea legată de panariţiu – o infecţie a degetelor în special în jurul unghiilor, cu caracter purulent), în faza de început; d) pulsatilă, în care se simte bătaia arterelor (cum este durerea de stomac de natură nervoasă, provocată în urma unei tulburări psihosomatice); e) arzătoare (cum este cea legată de Zona Zoster – o boală infecţioasă foarte dureroasă, produsă de un virus cu acţiune asupra sistemului nervos, localizat pe traiectul unui nerv).

Durerea se consideră: 1) agravantă, când este însoţită de o senzaţie de apăsare şi greutate; 2) neregulată sau intermitentă, când se manifestă cu întrerupere; 3) mobilă când îşi schimbă adesea locul sau focarul; 4) înţepătoare, când ea pătrunde ca un vârf ascuţit (de exemplu, pleurezie – inflamaţia pleurei, membrana care înveleşte plămânii); 5) sfredelitoare sau perforantă, când ea este profundă, manifestându-se ca şi cum ar fi produsă de străpungerea unui obiect foarte ascuţit.

Intensitatea durerii poate să nu aibă nicio legătură cu gravitatea leziunii.

Când durerea este vie, ea face să diminueze bătăile inimii atât de mult, încât poate produce o sincopă (pierderea bruscă, de scurtă durată, a conştiinţei) prin inhibiţie.

Mişcarea de recul care succedă imediat unei dureri, unei arsuri, de exemplu, este inconştientă, fiind un reflex; ea precedă net percepţia pe care o primeşte creierul. Această mişcare poate, de altfel, să se producă chiar şi în timpul somnului, când capul se deplasează, de exemplu, pentru a scăpa de căldura soarelui, fără ca individul să se trezească.

ENDORFINE – Endorfinele sunt nişte substanţe peptidice şi ele sunt de asemenea nişte neuromediatoare ce operează la nivelul sistemului nervos central. Endorfinele

prezintă proprietăţi antialgice, altfel spus ele fac să dispară durerea. Endorfinele au fost descoperite şi izolate mai ales în lobul intermediar al hipofizei şi apariţia lor acolo se află în strânsă legătură cu activarea armonioasă a centrului subtil de forţă *ajna chakra*.

FURUNCUL – Infecţie acută a unui folicul sebaceu de la nivelul pielii (folicul pilosebaceu). Un furuncul se caracterizează mai întâi printr-o mică ridicătură centrată în jurul unui fir de păr, dureroasă, caldă, acoperită cu o piele roşie şi lucitoare. După câteva zile, se formează burbionul caracteristic unui furuncul: foliculul este înlocuit cu un con tare şi galben, care lasă un crater roşu după ce a fost eliminat, a cărui cicatrice este uneori definitivă.

Furunculele pot recidiva sau se pot multiplica, ceea ce poate semnala un diabet până atunci neştiut. O manipulare forţată (presiuni pentru a încerca extragerea burbionului) poate antrena o septicemie provocând trecerea microbilor în sânge; pornind de la aceasta el se poate disemina. Furunculele de pe faţă, mai cu seamă cele din apropierea nasului, buzelor, ochilor pot să se complice printr-o stafilococie malignă a feţei: infecţie locală gravă.

GENĂ – Termenul „genă" provine de la cuvântul grecesc *genos*, care în traducere românească înseamnă „naştere", „origine", „descendenţă", „rasă", „gen". La modul general, gena este o unitate elementară ce este transmisă în mod ereditar şi care constituie natura specifică şi individuală a unei fiinţe vii. Ansamblul genelor constituie genomul. Gena este o unitate bine definită ce este localizată pe un cromozom şi care este responsabilă pentru producerea şi apariţia caracteristicilor ereditare.

A. Kahn consideră că „o genă nu definește o specie, ea nu definește decât o caracteristică", iar Jean Rostand consideră că „genele sunt elementele ultime ale patrimoniului ereditar".

Adeseori se vorbește despre ceea ce unii cercetători numesc *gena altruistă*. În conformitate cu această teorie selecția naturală poate de asemenea să se îndrepte în mod firesc în sensul cooperării și nu numai în sensul concurenței. Genele sunt în mod egal susceptibile să determine un comportament lipsit de egoism, iar acest aspect a fost deja observat, constatat la un număr considerabil de specii animale.

Dacă unii cercetători au dezvoltat pe baza datelor existente, semnificative, o teorie foarte interesantă referitoare la gena altruistă, socio-biologul R. Dawkins a dezvoltat, tot pe baza anumitor cercetări, o teorie în felul ei semnificativă referitoare la ceea ce el numește *gena egoistă*.

În concluzie, se poate spune că o genă este o unitate de bază nu numai fizică, ci și funcțională a eredității. Genele sunt alcătuite din secvențe de ADN și sunt localizate în cromozomi. Fiecare cromozom conține mii de gene ce sunt compuse din mai multe mii de perechi de baze. Genele conțin instrucțiuni, fie pentru a sintetiza proteine, fie pentru a regla diferențierea celulară, dar totodată genele specifice captează și apoi fac să intre în organism energii subtile specifice și tocmai de aceea iată că unii cercetători au ajuns să vorbească despre gena altruismului, un alt cercetător vorbește despre gena egoismului, iar alți cercetători vorbesc despre gena lui Dumnezeu.

În lumina acestor revelații devine cu putință să ne dăm seama că în organismul fiecărei ființe umane există întotdeauna gene specifice, cum ar fi gena altruismului, cum

ar fi gena egoismului, cum ar fi gena nemuririi, cum ar fi gena iubirii ş.a.m.d., care, aceste gene, pot fi de la caz la caz trezite, dinamizate, şi atunci ele captează în organism o energie specifică sau, în cazul altor fiinţe umane, genele nu sunt active, nu sunt, ca să spunem aşa, funcţionale, şi în situaţiile respective captarea unei anumite energii specifice nu apare.

Totalul genelor sau, altfel spus, genomul este responsabil pentru dezvoltarea normală a fiecărei fiinţe umane. Genomul uman este o entitate extrem de complexă şi adeseori acestuia i se atribuie în mod eronat rolul principal în ereditate. De fapt, sursa de la care porneşte totul este o mică entitate componentă a ADN-ului, şi anume gena. Gena este o unitate funcţională a genotipului ce controlează un caracter exprimat fenotipic.

În ultima vreme au apărut unii cercetători ce vorbesc despre ceea ce ei numesc *gena lui Dumnezeu*. Dean Hamer, biolog la *Oxford University Naţional Cancer Institut*, a publicat în anul 2004 cartea *Gena lui Dumnezeu*. În această lucrare el explică felul în care nivelul de spiritualitate variază de la o fiinţă umană la altă fiinţă umană în funcţie de nivelul anumitor neurotransmiţători ce sunt produşi de creier, respectiv dopamina şi serotonina. În viziunea sa, responsabil de sentimentul comuniunii cu întregul Univers şi de toate acele trăiri ce caracterizează experienţele spirituale autentice sunt tocmai aceşti doi mediatori hormonali împreună cu gena ce reglează producţia lor. În conformitate cu punctul de vedere al acestui cercetător, cu cât activitatea acestei gene este mai intensă, fiind aşadar concretizată prin producţia de dopamină şi serotonină, cu atât este mai accentuată orientarea spirituală a fiinţei umane respective. În cadrul unei serii de studii ce au fost realizate pe gemeni Dean Hamer a demonstrat că principalul factor determinant

al orientării spirituale a gemenilor nu este mediul cultural în care ei s-au născut, în care ei au fost educați și s-au format, ci ereditatea. Mai precis, în timp ce gemenii identici monozigotici sunt înzestrați cu același nivel de spiritualitate, gemenii fraternali, dizigotici, se raportează la credința în Dumnezeu, la spiritualitate în mod diferit unul de celălalt, chiar dacă ei au crescut în același mediu. Tocmai de aceea Dean Hamer consideră că printr-o stimulare cerebrală ce ar fi necesar să fie, ca să spunem așa, țintită, devine cu putință ca o ființă umană să simtă mirosul unui trandafir, chiar dacă trandafirul respectiv nu există în fața ei, sau o impulsionează să trăiască o experiență mistică extraordinar de puternică în timp ce se plimbă într-un parc.

Este important să reținem că în viziunea celor inițiați totul există în microcosmosul ființei noastre și implicit totul se află deja în genele noastre care, la multe ființe umane, anumite gene ce fac posibilă captarea energiilor subtile, specifice ale atributelor distincte dumnezeiești, sunt adormite, sunt inactive. Tocmai de aceea este necesar să recurgem la anumite modalități eficiente pentru a trezi, pentru a dinamiza anumite gene care apoi facilitează declanșarea în organismul ființei umane a unor procese de rezonanță ocultă cu anumite energii subtile benefice din Macrocosmos. Tocmai de aceea este important să acționăm astfel încât acest potențial fabulos, inclusiv potențialul genelor ce facilitează declanșarea unor procese de rezonanță ocultă cu anumite energii subtile, sublime dumnezeiești să fie trezite, să fie dinamizate în universul nostru lăuntric spre a face apoi cu putință branșarea organismului nostru la sferele gigantice nesfârșite de energie benefică ce există în Macrocosmos.

GLANDĂ – Organ a cărui funcționare este caracterizată prin sintetizarea, apoi prin secretarea unei substanțe.

O glandă este constituită dintr-un tip de ţesut numit epiteliu, de aceeaşi natură cu stratul superficial al pielii (epiderm) şi al mucoaselor. Secreţia unei glande poate fi internă (glande endocrine) sau externă (glande exocrine).

Glandele endocrine, adică cu secreţie internă, elimină substanţa produsă, denumită hormon, în sânge. Hipofiza, tiroida, paratiroidele, suprarenalele şi ovarele sunt glande endocrine.

Glandele exocrine, adică cu secreţie externă, elimină substanţa produsă în exterior fie direct (la suprafaţa pielii), fie indirect (în tubul digestiv, bronhii, căi genitale sau urinare). Ele au adesea un canal excretor. Glandele salivare, sudoripare şi lacrimale sunt glande exocrine.

Unele glande sunt concomitent glande endocrine şi exocrine. Astfel, pancreasul secretă în acelaşi timp enzime digestive şi hormoni (insulina) eliminaţi în sânge.

GLANDA PINEALĂ – *Glanda pineală* sau *epifiza* este în strânsă legătură cu cel mai important centru subtil de forţă al fiinţei, *sahasrara*. Această glandă endocrină mai este cunoscută şi sub numele de *corp pineal* sau *conarum* şi ea este una dintre glandele care alcătuiesc sistemul endocrin. Ea nu trebuie să fie niciodată confundată cu mult mai bine cunoscuta glandă pituitară, în legătură cu centrul subtil de forţă *ajna chakra*, şi care se află doar la câţiva centimetri mai departe, plasată mai jos decât glanda pineală. În cazul fiinţei umane, glanda pineală este o glandă endocrină mică, de mărimea unui bob de fasole, având forma unui con de pin. Glanda pineală este ataşată creierului median, se află la baza acestuia şi se găseşte aproximativ la jumătatea distanţei dintre cerebel şi talamus. Biologic vorbind, glanda pineală este adeseori privită ca fiind o relicvă de evoluţie, extrem de sensibilă la lumină, al treilea ochi care este încă prezent,

la unele reptile, şopârle, fiind numit „ochiul pineal". Până în prezent însă, funcţia precisă a glandei pineale la oameni este necunoscută ştiinţelor medicale şi biologice, dar se ştie că glanda pineală produce şi secretă melatonina care este prezentă mai ales în urina de dimineaţă. Cei care realizează urinoterapia absorb astfel pe cale naturală melatonina. Melatonina este un hormon important care, pe lângă faptul că menţine nealterată tinereţea sau chiar reîntinereşte fiinţa, totodată modifică şi pigmentează culoarea pielii, fiind în legătură şi cu ritmul circadian al zilelor şi nopţilor care ne guvernează obiceiurile de somn. Micuţa glandă pineală este ataşată la creierul mijlociu şi ea a fost numită adeseori uşa care ne conduce către spiritul divin.

Când Réné Descartes (1596-1650) a urmărit să depăşească aparentul paradox al dogmelor creştine cu ceea ce pe atunci reprezentau noile descoperiri ştiinţifice despre funcţionarea trupului şi a creierului, el a propus glanda pineală ca fiind locul unde se află sufletul care conduce şi controlează trupul prin intermediul creierului şi al sistemului nervos, fiind totodată separat de amândouă.

Cercetările ştiinţifice au arătat că la multe animale, cum sunt, de exemplu, puii de găină, veveriţele, şobolanii, hamsterii, glanda pineală secretă o enzimă, N-acetiltransferaza, care face cu putinţă manifestarea unui mecanism natural de înregistrare a timpului, această enzimă fiind un *sui-generis* ceas biologic ce poate regla procesele fiziologice şi comportamentale. Una dintre componentele care fac parte din ceasul biologic al oamenilor este timpul pubertăţii şi al maturizării sexuale. S-a demonstrat în această direcţie că băieţii care prezintă o tumoare la nivelul glandei pineale ajung la pubertate mult prea devreme şi testele pe animale au arătat că, pe de altă parte, hormonul melatonină poate încetini atingerea pubertăţii. Alte semne

ale legăturii glandei pineale cu dezvoltarea sexuală la ființele umane sunt semnalate și prin faptul că glanda pineală este foarte mare la copii și începe să involueze la pubertate, dar ea rămâne în general mai mare la femeie decât la bărbat. Glanda pineală este privită ca fiind glanda care facilitează atingerea stării de extaz dumnezeiesc.

Vorbind despre complexele procese bio-chimice care însoțesc manifestarea stărilor de extaz, biologul John N. Bleibtreu afirmă că: „Devine din ce în ce mai greu să evităm concluzia că, în realitate, substanțele care controlează ambele manifestări ale extazului, atât extazul amoros, cât și extazul transcendental, sunt, fără îndoială, produse de glanda pineală."

GLANDA PITUITARĂ – *Glanda pituitară* sau *hipofiza* este în strânsă legătură cu centrul subtil de forță *ajna chakra*. Glanda pituitară este situată la baza creierului în așa-zisa *„șa turcească a etmoidului"* și este legată de diencefal (creierul intermediar) prin tija pituitară sau *infundibulum* (tub conic de substanță gri care prelungește o parte a *tuberului cinereum*). Ea are un lob posterior, unul anterior, relativ voluminos, și unul intermediar, mai redus. Glanda pituitară produce mai mulți hormoni cu numeroase funcții, cum ar fi, de exemplu, funcția de creștere (somatotropă), funcția gonadotropă (care acționează asupra maturizării foliculilor ovarieni) etc. Se consideră că instinctele primitive, cum ar fi acelea de a mânca, de a bea, de a dormi sunt reglate hipotalamo-hipofizar. De asemenea, glanda pituitară are un rol foarte important în manifestarea și controlul instinctelor sexuale, precum și a instinctului matern (iar la păsări și a celui migrator). La toate acestea se mai adaugă, de asemenea, manifestările emoționale. Procesele de creștere, tulburările de creștere (gigantismul și nanismul hipofizar),

obezitatea etc. sunt de asemenea în corelaţie cu activitatea glandei pituitare.

La început, glanda pituitară a fost privită ca fiind glanda principală a sistemului endocrin care, sub influenţa hipotalamusului, guvernează şi coordonează toate celelalte glande ale sistemului endocrin şi astfel reglează întreaga activitate hormonală din creier şi trup. Hormonii care sunt secretaţi de lobul anterior al glandei pituitare controlează activitatea altor glande – suprarenalele, tiroida, ovarele (la femeie) şi testiculele (la bărbat) – precum şi unele funcţii ale pancreasului. Este semnificativ, dacă avem în vedere legătura strânsă între glanda pituitară şi centrul subtil de forţă *ajna chakra*, că doi dintre hormonii care sunt produşi de către glanda pituitară anterioară sunt: FSH (hormonul stimulator al foliculilor de GRAAF şi al secreţiei de spermatozoizi) şi LH (hormonii stimulatori ai celulelor interstiţiale). Lobul posterior al glandei pituitare controlează inima, circulaţia sângelui, rinichii şi, în cazul femeii, uterul.

GLANDE ENDOCRINE – O glandă endocrină este un organ intern care secretă hormoni în circulaţia sanguină, aceştia exercitând apoi o acţiune specifică asupra unor organe sau celule ţintă aflate la distanţă.

În contrast, glandele cu secreţie exocrină îşi eliberează produsul fie la nivelul unei cavităţi a organismului (spre exemplu, glandele salivare), fie în exterior (spre exemplu, glandele sudoripare). O altă caracteristică a secreţiei exocrine este aceea că ea nu conţine hormoni.

Hormonii acţionează ca mesageri chimici, reglând numeroase funcţii ale organismului, cum ar fi creşterea, dezvoltarea, reproducerea, metabolismul, presiunea arterială, glicemia şi echilibrul fluidelor.

Glandele endocrine majore, care acţionează asemenea unor centri de control ai sistemului endocrin, sunt hipofiza, hipotalamusul, suprarenalele, tiroida, paratiroidele, pancreasul endocrin, testiculele, ovarele şi epifiza.

Glandele endocrine, care aparţin trupului sau, altfel spus, corpului grosier (*sthula sharira*), corespund plexurilor nervoase şi centrilor de forţă subtili psiho-energetici (*chakra*-ele).

IMUNITATE – Capacitate (înnăscută sau dobândită) a unui organism de a rezista la infecţii, boli sau la diferite substanţe nocive pentru organism. Imunitatea prezintă componente specifice și nespecifice. Componentele nespecifice acţionează fie ca bariere, fie ca eliminatori ai unei game largi de patogeni, indiferent de specificitatea antigenică, și de substanţe străine organismului. Componentele specifice ale sistemului imun, în urma contactului organismului cu un anumit agent patogen, adaptează răspunsul imun al organismului la patogenul respectiv generând imunitatea specifică; de fiecare dată când organismul se va întâlni cu același agent patogen, va avea componentele necesare gata formate pentru a se apăra.

ISTERIE – Formă de nevroză caracterizată prin hiperexpresivitate somatică, a ideilor, a imaginilor și a afectelor inconştiente. Boala a fost cunoscută și descrisă încă din Antichitate de către Hipocrat, dar a fost conturată abia la sfârşitul secolului al XIX-lea, de către Charcot, care o considera ca o boală somatică, care ar aparţine neurologiei. El descrie aşa-numitele crize de isterie, care survin la anumite intervale și se manifestă printr-o simptomatologie precisă. În isterie, uneori bolnavii își împrumută simptomele imitând. Marea sugestibilitate este o caracteristică importantă a isteriei.

Isteria este o boală lipsită de un substrat neuronal, indusă prin sugestie și susceptibilă de a dispărea prin persuasiune (contrasugestie). Se consideră că isteria are drept cauză conflictele refulate care se manifestă în diferite simptome. Deci, simptomele isteriei ar constitui fenomene specifice, subtile de „conversie" pe plan somatic a conflictelor lăuntrice inconştiente. Structurile personalității isterice se caracterizează prin psihoplasticitate, sugestibilitate, existența unor structuri conflictuale. Manifestările isteriei apar sub formă de conduite expresive, dar sunt „produse" de personalitatea patologică a isteriei, de aspectele caracteriale fundamentale ale isteriei: sugestibilitate, mitomanie și diferite tulburări la nivelul analizatorilor, la nivelul motricității și prin demonstrativitate („teatralism al isteriei").

Isteria se inseră pe un fond afectiv și volițional defectuos, bolnavul isteric prezentând o permeabilitate afectivă (poechilotimie), o imposibilitate de conservare a stării afective anterioare într-o situație afectivă deosebită.

În general se disting o serie de forme ale isteriei:

a) isteria de conversie – unde conflictul psihic se exprimă în simptome somatice (paralizii trecătoare, anestezii, nod în gât etc.);

b) isteria de angoasă – este de fapt o nevroză al cărei simptom central este fobia;

c) isteria de apărare – caracterizată prin tendința subiectului de a se apăra contra reprezentărilor ce i-ar produce stări afective rele.

MELATONINA – Este o amină biogenă foarte valoroasă care este prezentă în epifiză. Melatonina a fost descoperită de către Lerner (1959) și apoi a fost studiată de către doi cercetători australieni din New Castle: Willes

Isteria este o boală lipsită de un substrat neuronal, indusă prin sugestie şi susceptibilă de a dispărea prin persuasiune (contrasugestie). Se consideră că isteria are drept cauză conflictele refulate care se manifestă în diferite simptome. Deci, simptomele isteriei ar constitui fenomene specifice, subtile de „conversie" pe plan somatic a conflictelor lăuntrice inconştiente. Structurile personalităţii isterice se caracterizează prin psihoplasticitate, sugestibilitate, existenţa unor structuri conflictuale. Manifestările isteriei apar sub formă de conduite expresive, dar sunt „produse" de personalitatea patologică a isteriei, de aspectele caracteriale fundamentale ale isteriei: sugestibilitate, mitomanie şi diferite tulburări la nivelul analizatorilor, la nivelul motricităţii şi prin demonstrativitate („teatralism al isteriei").

Isteria se inseră pe un fond afectiv şi voliţional defectuos, bolnavul isteric prezentând o permeabilitate afectivă (poechilotimie), o imposibilitate de conservare a stării afective anterioare într-o situaţie afectivă deosebită.

În general se disting o serie de forme ale isteriei:

a) isteria de conversie – unde conflictul psihic se exprimă în simptome somatice (paralizii trecătoare, anestezii, nod în gât etc.);

b) isteria de angoasă – este de fapt o nevroză al cărei simptom central este fobia;

c) isteria de apărare – caracterizată prin tendinţa subiectului de a se apăra contra reprezentărilor ce i-ar produce stări afective rele.

MELATONINA – Este o amină biogenă foarte valoroasă care este prezentă în epifiză. Melatonina a fost descoperită de către Lerner (1959) şi apoi a fost studiată de către doi cercetători australieni din New Castle: Willes

şi Farrel. Concluziile la care ei au ajuns sunt următoarele: secreţia epifizară de melatonină este influenţată de ritmul nictemeral (zi-noapte). Tocmai din această cauză nivelul melatoninei este mult mai crescut în timpul nopţii şi mult mai scăzut în timpul zilei. Aşa se explică de ce în special prima urină de dimineaţă este cea mai eficientă, din punct de vedere terapeutic, deoarece ea are atunci un conţinut crescut de melatonină.

Printre efectele remarcabile ale acestui hormon epifizar ce se regăseşte în stare naturală în urină sunt: calmarea durerilor, încetinirea considerabilă a ritmului undelor cerebrale (ceea ce facilitează starea de interiorizare şi de meditaţie), reglarea somnului şi calităţii acestuia. Totodată se realizează o energizare şi o revitalizare suplimentară, iar la nivel mental se instalează o stare mai mare de luciditate.

Deosebit de importantă este de asemenea influenţa melatoninei asupra activităţii glandelor sexuale: la femei ea blochează ovulaţia, iar la bărbaţi împiedică ejacularea precoce, facilitând în acelaşi timp continenţa amoroasă. Se pare că acest efect de scădere a activităţii gonadelor (glandele endocrine sexuale) se află la baza concluziilor oamenilor de ştiinţă că melatonina joacă un rol foarte important în prelungirea duratei medii de viaţă (asigură longevitatea) şi chiar face cu putinţă dinamizarea proceselor de reîntinerire.

Cei iniţiaţi în aceste taine, care cunosc deja de milenii secretul prelungirii vieţii şi al menţinerii tinereţii, confirmă aceste descoperiri ştiinţifice, subliniind importanţa capitală a potenţialului energetic vital şi sexual care, atunci când este sistematic conservat prin continenţă amoroasă, fiind astfel amplificat şi utilizat cu înţelepciune, îi conferă fiinţei umane posibilitatea de a realiza miracole. Dimpotrivă,

irosirea acestui potenţial creator grăbeşte procesul de îmbătrânire şi atrage moartea prematură, prin vlăguirea şi devitalizarea pe care o declanşează.

ORGON – Orgonul este o formă de energie descoperită în anul 1930 de către americanul de origine austriacă Wilhelm Reich. Energia orgonică este energia primordială a vieţii, acea forţă vitală fundamentală care este cunoscută de către cei care au un strâns contact cu natura, numită *chi* (energia vitală) în tradiţia chineză sau *prana* în tradiţia hindusă. Numeroase aplicaţii tradiţionale străvechi folosesc orgonul: acupunctura, presopunctura, exerciţiile tradiţionale chinezeşti, posturile corporale yoga (*asana*) şi tehnicile de respiraţie (*pranayama*) hinduse. Wilhelm Reich a identificat ştiinţific proprietăţile şi caracteristicile energiei orgonice: umple spaţiul de pretutindeni, este lipsită de masă, pătrunde prin materie, vibrează continuu, este observabilă şi măsurabilă. Orgonul are o mare afinitate pentru apă şi se acumulează uşor în organismul uman prin alimente, apă, respiraţie şi prin piele. Orgonul are entropie negativă, adică tinde să se acumuleze, şi nu să se disipe. Orgonul neutralizează efectele microundelor, ale radiaţiilor electromagnetice, ale câmpurilor magnetice dizarmonioase, ale radiaţiilor nucleare emise de centralele atomice.

PRESOPUNCTURA – *Presopunctura* este un termen care a intrat relativ recent în limbajul medical tradiţional şi care se referă la stimularea punctelor-focar din acupunctură prin intermediul presiunii exercitate de degete. Uneori mai este folosită şi denumirea similară de *digitopunctură*, însă termenul de presopunctură s-a impus cel mai mult în limbajul de specialitate.

Presiunea manuală a diferitelor puncte energetice pe trup este menţionată în vechea tradiţie medicală orientală,

însă ea este integrată adeseori în tehnicile de masaj care sunt cunoscute sub numele de *shiatsu* ori *anma*. Totuşi, apăsarea cu degetele, în scop terapeutic, a diferitelor puncte de acupunctură pentru a provoca în felul acesta anumite procese specifice de rezonanţă cu sferele nesfârşite de energie benefică din Macrocosmos a fost fără îndoială una dintre practicile obişnuite în medicina tradiţională chineză, chiar dacă acestei metode nu i-a fost conferit un nume specific.

Presupunctura este o metodă simplă de inducere a unor procese de rezonanţă care poate îndepărta uneori foarte repede durerile sau traumatismele care sunt resimţite în anumite zone ale trupului, şi în cazul în care ea este practicată cu perseverenţă, poate ameliora în mod semnificativ şi destul de repede starea generală de sănătate a fiinţei umane (un exemplu edificator în această privinţă este cel al afecţiunilor reumatismale). În plus, presopunctura are avantajul de a mări sensibilitatea organismului la circulaţia energiei subtile benefice prin întreaga noastră fiinţă.

Din punct de vedere tehnic, presopunctura constă în exercitarea unei presiuni medii asupra anumitor puncte focar de pe trup (aceleaşi ca şi punctele de acupunctură), cu ajutorul buricului degetelor. În cazul presopuncturii (ca şi în acela al acupuncturii) putem distinge între o acţiune de dispersie a energiei şi una de tonifiere a ei, ceea ce implică, bineînţeles, moduri diferite de efectuare a presiunii (cu ajutorul degetelor) pe suprafaţa pielii. Cu toate acestea, s-a demonstrat că simpla stimulare, realizată printr-o presiune constantă ce este exercitată asupra punctelor focar bioenergetice, are un efect benefic la nivelul reechilibrării energetice a organismului. Pentru ca efectele să fie durabile, presiunea care este exercitată asupra fiecăruia dintre punctele focar trebuie să fie realizată timp de câteva minute continuu. În cazul punctelor bilaterale este necesar să se preseze o durată

egală de timp și punctul simetric celui care este indicat, în afara cazurilor în care simptomele sunt unilaterale (cum ar fi, de pildă, cazul entorsei).

PSIHOZĂ – *Psihoza* este o boală mentală gravă ce afectează într-o manieră globală personalitatea pacientului și justifică cel mai adesea un tratament terapeutic intensiv care necesită spitalizarea chiar și atunci când aceasta se face împotriva voinței pacientului. Termenul psihoză rămâne general și el este însoțit cel mai adesea de un calificativ ce precizează evoluția acută sau cronică, o etiologie ce poate fi sau organică, sau afectivă etc., și chiar natura ce poate fi schizofrenică, depresivă etc. Psihoza poate fi recunoscută după următoarele criterii distinctive:

1. Înainte de toate gravitatea tulburărilor care adeseori fac să apară deficiențe importante, deficiențe ce conduc, mai ales atunci când ele sunt definitive, la un veritabil handicap.

2. Un alt criteriu este absența conștiinței morbidității tulburărilor. Aceasta face ca un delirant să creadă în realitatea delirului său și el nu este capabil să admită că, de fapt, este vorba de o boală ce necesită totuși un tratament.

3. Un alt criteriu este stranietatea evidentă, bizareria tulburărilor ce sunt resimțite de ființele umane ce se află în anturajul psihoticului prin intermediul unor sentimente de neliniște, de angoasă, de tulburare în măsura în care nu este cu putință să li se dea o explicație sau să fie posibil să se mai poată discuta într-un mod lucid, veritabil și plin de bun-simț cu psihoticul.

4. Cel de al patrulea criteriu este acela al dificultății, ba chiar al neputinței de a mai putea comunica așa cum se cuvine cu o ființă umană psihotică, și de aici rezultă adeseori starea totală de incomunicabilitate ce este caracteristică

psihoticului. De cele mai multe ori psihoticul fuge sau evită contactul cu ceilalţi. El se închide în tăcerea sa, se complace cu încăpăţânare în reticenţele sale, iar adeseori utilizează, atunci când acceptă să vorbească, un limbaj ce este aproape de neînţeles, împănat cu neologisme pe care chiar el le inventează şi el manifestă în unele cazuri o veritabilă stare de schizofazie. În cazul psihoticilor se observă o repliere stranie, excesivă asupra lor înşişi care uneori conduce chiar la autism.

Criteriul esenţial de recunoaştere a unei psihoze este perturbarea profundă a relaţiei fiinţei umane respective cu realitatea, mai ales cu realitatea înconjurătoare. În cazul psihoticilor poate fi reperată, atunci când îi analizăm cu multă atenţie şi luciditate, apariţia unor mecanisme psihotice specifice, iar un astfel de mecanism este proiecţia delirului care urmează după o refulare puternică şi neîncetată prin intermediul căreia bolnavul începe să proiecteze în exteriorul lui ceea ce el refuză să recunoască, cel mai adesea, ca fiind propria sa realitate psihică.

SCHIZOFRENIE – Cuvântul „schizofrenie" provine de la termenii greceşti *schizein*, care în limba română înseamnă „a sparge", „a fisura", „a separa", şi *phrenos*, care în limba română se poate traduce prin cuvântul „minte". Schizofrenia face parte din grupa psihozelor delirante cronice. Actualmente pentru psihiatria clasică schizofrenia este şi rămâne o boală psihică enigmatică, a cărei cauză nu este clar cunoscută. Atunci când este privită din punct de vedere iniţiatic, ocult, schizofrenia ne apare în realitate ca fiind rezultanta unei stări de posesiune demoniacă ce acaparează fiinţele umane ce prezintă grave carenţe afective şi care s-au îndepărtat de Dumnezeu. Cel mai adesea, ca boală, schizofrenia, apare între vârsta de 15 şi 30 de ani. Schizofrenia este caracterizată de o stare psihomentală

patologică, ce face să apară o ruptură evidentă a contactului firesc cu realitatea, cu lumea înconjurătoare. Schizofrenia face să apară și chiar să predomine în ființa umană (ce este afectată de ea) o bizară stare de abstragere din realitate și cel mai adesea ea este caracterizată de o gândire preponderent autistică. Sub numele de schizofrenie sunt regrupate o serie de tulburări psihomentale, cum ar fi: persistența unor idei ciudate, vădit delirante (spre exemplu, ființa umană în cauză este perfect convinsă că este victima unui furt al gândirii sau al ideilor); prezența unor halucinații auditive care sunt în mod evident stranii (spre exemplu, ea aude una sau mai multe voci ce îi comentează ideile sau acțiunile); manifestarea sau susținerea unor raționamente aberante, vădit ilogice; prezența unei stări predominante de indiferență afectivă; este caracterizată de o tendință bolnăvicioasă către izolare socială; manifestă un comportament bizar (spre exemplu, ființa umană ce este afectată de schizofrenie își vorbește ei înseși în public).

În cazul ființelor umane care sunt afectate de schizofrenie, este evidentă starea de dislocare a vieții lor psihice. Se observă de asemenea o schimbare bizară, persistentă și profundă ce apare în sfera personalității. Ființa umană în cauză încetează să manifeste procese de comunicare reale, profunde, inefabile, în sfera universului ei lăuntric cu celelalte ființe umane. Ea se scufundă și chiar se pierde într-o viață exclusiv interioară, bizară, sterilă, ce este caracterizată de o gândire autistică. Modul de declanșare în cazul schizofreniei este divers. În majoritatea cazurilor, pre-există la ființa umană respectivă trăsăturile caracteristice ale personalității schizoide (spre exemplu: repliere excesivă asupra ei înseși; comportament în mod predominant egoist; tendință excesivă către reverie haotică; tendință persistentă către inhibiție sau, în unele cazuri, către impulsivitate).

Debutul acestei boli poate să fie progresiv, și în astfel de situații asistăm la o radicalizare a semnelor și a simptomelor ce au fost descrise anterior. La scurt timp după aceea apar unele tulburări de comportament grave (de exemplu, tendințe către sinucidere, impulsuri pregnante sau chiar manifestări autodistructive, fugă bizară, bruscă și nejustificată). În unele cazuri, asistăm la crize de delir halucinatoriu, aproape lipsit de coerență, nesistematizat, vădit ilogic (această manifestare este cunoscută sub numele de delir paranoid); iar uneori apare ca evidentă o stare bizară de automatism mental (această tulburare acută este trăită uneori – deloc întâmplător – ca fiind pătrunderea în universul lăuntric a ceva rău, în unele cazuri aceasta se manifestă ca un fel de stare de posesiune a unei entități străine, malefice, iar această pătrundere în universul său lăuntric a unor astfel de entități malefice creează o stare chinuitoare de neliniște și generează un sentiment acut și evident de depersonalizare, aceste fenomene evidențiind că este real și obiectiv ceea ce susțin inițiații atunci când descriu schizofrenia ca fiind instalarea unei stări de posesiune demoniacă).

TIROIDĂ – Tiroida este o glandă cu secreție endocrină situată la nivelul gâtului, pe fața anterioară, în regiunea dintre „mărul lui Adam" și extremitatea superioară a sternului. Este formată din doi lobi uniți între ei printr-o punte numită *istm*. Fiind o glandă endocrină, tiroida secretă (produce) hormonii tiroxina (T4) și triiodotironina (T3), precum și calcitonina, care prezintă importanță în metabolismul calciului, efectul său fiind acela de a scădea valorile crescute ale calcemiei.

Hormonii tiroidieni au ca efect accelerarea metabolismului în aproape toate țesuturile. Aceasta înseamnă că toate procesele celulare se vor desfășura mai rapid și mai intens,

crescând și necesarul de oxigen, pentru a susține această activitate. Spre exemplu, la nivelul sistemului nervos central hormonii tiroidieni susțin procesele cerebrale superioare (gândirea logică, limbajul etc.); în exces, duc la agitație, anxietate, atacuri de panică; în deficit, duc la scăderea puterii de concentrare, la somnolență, la scăderea capacității de verbalizare. La nivelul aparatului respirator acești hormoni au rolul de a crește frecvența și profunzimea respirațiilor; în cazul excesului hormonal, respirațiile devin foarte frecvente și superficiale.

Atât lipsa, cât și excesul hormonilor tiroidieni conduc la manifestări care, în general, sunt reversibile odată cu rezolvarea cauzei.

Pentru a înțelege de ce este atât de importantă tiroida, putem să facem o corelație cu ceea ce reprezintă accelerația pentru o mașină. În anumite limite, tiroida poate fi considerată ca având o funcție similară la nivelul organismului nostru: o funcție tiroidiană normală înseamnă o accelerație adecvată, care grăbește metabolismul când este nevoie și îi diminuează nivelul când cerințele scad; hipertiroidia ar însemna o accelerație permanent și nejustificat apăsată, care duce la epuizarea rezervelor și „uzura" prematură a unor „componente" (organe / țesuturi); hipotiroidia înseamnă un organism care nu este în stare să facă față solicitărilor, care merge „la nivel de avarie" în orice situație; performanța (fizică, intelectuală) va fi scăzută și, din nou, anumite organe se deteriorează prematur prin această „subturare" cronică.

TRIGLICERIDE – Sunt esteri ai glicerolului cu trei molecule de acid gras. Trigliceridele reprezintă lipidele de rezervă ale organismului uman. Dozajul lor sangvin este astăzi o practică curentă. Procentul normal de trigliceride

în sânge este între 0,50 și 1,80 grame/litru. Mărirea acestuia, fie și în mod izolat, corespunde unei hiperlipidemii. Această anomalie este legată de o tulburare a metabolismului glucidic de tip diabetic, însă ea poate fi întâlnită și în alte circumstanțe; ea este considerată ca fiind unul dintre factorii arteriosclerozei.

Doctorul Jaqueline Krohn prezintă evoluția tehnicilor de detoxifiere din timpuri îndepărtate până în zilele noastre. Știința confirmă acum eficiența acestor modalități, cum ar fi de exemplu detoxifierea prin saună, utilizată de popoarele din trecut. Combinând informațiile din trecut cu cele din prezent, din domeniile biochimiei, toxicologiei și nutriției, avem acum multiple programe alternative ce oferă modalități sigure, simple și eficiente de a reduce cantitatea de toxine din trup.

ISBN 978-606-8742-76-2



editura ganesha